

"Para o sábio o caminho da vida é para cima..." Prov. 15:24

**I - POSSÍVEIS ORIGENS DAS DORES NA COLUNA:**

- 1. Trauma:** uma queda ou acidente.
- 2. Congênito:** criança nasce com desvios ou deformidades ou desenvolve com os anos.
- 3. Má postura:** musculatura fraca, maus hábitos ao sentar, executar atividades diárias de forma errônea.
- 4. DORT/LER:** Distúrbio Osteomuscular Rel.Trabalho e Lesão por Esforço Repetitivo.
- 5. Degeneração:** comum na idade mais avançada: degeneração dos discos, artrites e artroses.
- 6. Fatores de risco:** obesidade, fumar e sedentarismo.



Independente da origem do problema de coluna, ele será agravado pelos fatores acima.

**II - DEGENERAÇÃO, ARTRITE E ARTROSES NA COLUNA**

• Se uma articulação não está sendo utilizada, a primeira reação será a de economia; o corpo não vai continuar mandando nutrientes a esta articulação, por isso os discos começam a desidratar e diminuir de espessura. Vai se formando um tecido fibroso nessa região, dificultando a movimentação até que em casos bem avançados haja a fusão das vértebras.



Esta degeneração do disco pode acontecer a qualquer idade, e devido aos novos hábitos adquiridos na civilização moderna onde cada vez mais permanecemos sentados, tanto no trabalho como em casa desde a infância. As artroses oriundas de doença reumatóide costumam atacar



várias articulações ao mesmo tempo, onde o tecido fibroso devido a inflamação vai deformando os ossos. Um dos sintomas mais comuns deste tipo de problema, é acordar com o corpo travado, parece que ele está enferrujado, as articulações estão rígidas e doloridas... e após um tempo vão voltando a se movimentar, principalmente após um banho quente.

**TRATAMENTO** - Em primeiro lugar sempre procure um

médico. É indispensável um exame detalhado para saber se há limitações e precauções a serem tomadas antes de praticar qualquer atividade física. Somente após autorização

médica você deverá começar qualquer atividade.

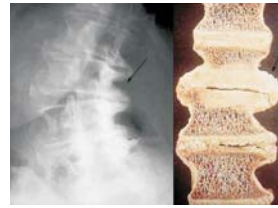
**III - DOR NA PARTE INFERIOR DAS COSTAS (OSTEOARTRITE)** - Brent D. Anderson,

PhD, PT, OCS

Por que as minhas costas doem de manhã? Dor e inflexibilidade geralmente sentidas pelos adultos na parte inferior das costas e outras juntas pela manhã, geralmente são associadas a osteoartrite, também referida pelo médico como Doença Degenerativa das Articulações (DJD, sigla do inglês Degenerative Joint Disease). Esse tipo de dor é associada à falta de movimento e é comum ser sentida quando se senta ou se deita por períodos longos. Uma dor de artrite no adulto, geralmente melhora ao longo do dia.



Isso é um bom indicador de que a dor na parte inferior das costas geralmente sentida pela manhã pode ser aliviada, simplesmente, pelo movimento.

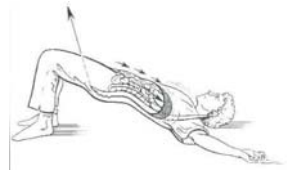


O movimento deve ser suave e com carga mínima nas espinhas. Um dos meus exercícios favoritos de manhã, antes de pular no chuveiro quente, o que também ajuda, é a ponte (BRIDGING).



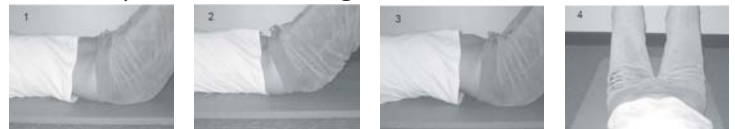
A ponte (bridging) é um exercício praticado em Pilates. A pessoa deita de costas, de preferência numa superfície firme como o chão ou sobre um colchonete de exercícios para praticar esse movimento. Com os joelhos dobrados, pés plantados no chão, role a espinha gentilmente descolando do chão a partir do osso sacro em direção aos ombros. Uma imagem que pode auxiliar nesse exercício é o "feixe de pérolas".

Se o feixe de pérolas descolar do chão como sua espinha, articula-se o sacro e cada vértebra subsequente em direção a cabeça. Esse movimento eleva uma pérola por vez e articula a espinha para longe do chão e depois de volta a ele.



Esse movimento aumenta a lubrificação das vértebras e desperta os músculos profundos das costas responsáveis pela saúde da parte inferior das costas.

Eu tive alguns pacientes com dor de artrite tão aguda que até a ponte era um exercício um pouco desafiador. Eu criei uma imagem de uma tigela que se assenta sobre a pelvis. Imagine que essa tigela esteja cheia pela metade com uma sopa gostosa quente e espessa (creme de lagosta é a minha favorita).



Gentilmente, incline a tigela em direção aos ombros à medida que expira. Incline a tigela apenas até a sopa chegar na borda (em direção do umbigo), então incline a tigela em direção ao pé à medida que inspira. Agora a sopa inclina em direção ao osso púbico. Cuidado para não derramar a sopa.

Visite o nosso site  
[www.pilatesclinic.com.br](http://www.pilatesclinic.com.br)

Fones: (11) 3129-8007  
(11) 3875-4434

Av. Angélica, 2466 - Higienópolis  
São Paulo SP CEP 01228-200

  
**Cristina Yumi**  
FISIOTERAPEUTA  
CREFITO  
7392-F

Se estiver desconfortável adicione mais sopa na tigela para minimizar o movimento até poder executar sem nenhuma dor. Apesar desse exercício não reverter o efeito das mudanças da artrite que já existem, você vai sentir como se elas estivessem retardando. De fato, esse exercício vai ajudar a retardar a progressão da artrite.

#### O que se deve evitar:

1. Postura sustentadas por muito tempo
2. Mover a parte inferior das costas nos extremos da amplitude de movimento
3. Mover menos (você precisa mover mais)
4. Pensar na artrite como uma doença



#### IV - COSTAS SOB CONTROLE: CAMINHADA

Se caminhar é tão saudável, por que tantas pessoas se machucam quando estão andando?

Existente uma diferença entre caminhada efetiva e caminhada eficiente. Caminhada efetiva é quando uma pessoa se move com sucesso daqui para ali. A postura pode ser horrível, a pessoa pode ficar cheia de dor e ainda realizar uma caminhada efetiva. A **caminhada eficiente** otimiza o sistema músculo-esqueleto e miofascial, minimiza a energia despendida e as forças destrutivas através do corpo e maximiza a resistência e força ao longo do tempo.



Então, o que determina uma caminhada eficiente? Há vários pacientes que sofrem de patologias das costas que conduzem caminhadas ineficientes, limitando a habilidade de se exercitar e alcançar benefícios que acompanham o exercício:

como gerenciamento de peso, cardio-vascular e benefícios psico-emocionais. Essas patologias, se não forem tratadas, podem induzir a posturas de **caminhada debilitadas**.

Consiste em encurtamento dos isquiotibiais, flexores do quadril, espinha torácica e cabeça pendida para frente, ombros arredondados, levando a caminhada ineficiente e efeitos colaterais indesejados por não ser capaz de andar bem.



Eu tive um paciente com diagnóstico de estreitamento do forame da vértebra lombar (abertura onde passa o nervo que comanda a extremidade inferior). Sua dor apenas ocorria quando ele levantava, ou numa caminhada de qualquer distância: Diagnóstico de ESTENOSE. Ao alongar axialmente a espinha lombar dele e deslocando o peso dele para frente, ele conseguiu diminuir o desvio de força das suas costas e da raiz do nervo, assim conseguiu voltar a se levantar e a andar sem dor. **Portanto, como você anda?** Aqui há algumas coisas para atentar quando for realizar sua própria caminhada.

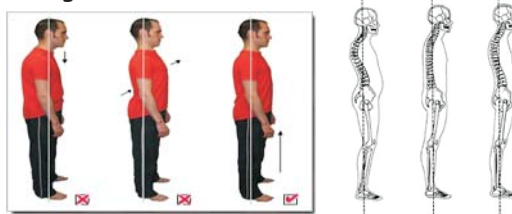


1. Em pé, você sente mais peso no gordo do pé ou nos calcânhares?
2. Quais os músculos que você mais trabalha ao levantar-se: quadríceps, isquiotibiais ou nenhum?
3. Seus pés estão juntos ou separados (como John Wayne)?
4. Seus braços se movem quando caminha ou apenas ficam pendidos nas laterais?
5. Seu quadril desloca um pouco de um lado para outro, ou muito, ou nada?



(Respostas corretas: 1. gordo do pé. 2. nenhum. 3. juntos. 4. braços movem. 5. quadril deve se deslocar de um lado para outro conforme figura 8.)

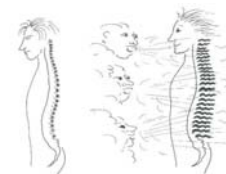
Bem, mesmo com saúde normal na caminhada, como mencionada antes, há uma grande variância. A postura desempenha um importante papel na caminhada eficiente. Se você pensa no seu corpo como uma pilha de ossos se equilibrando no espaço e uma linha de prumo descendo pelas suas orelhas até o chão, seria como as figuras abaixo.



Note a posição da cabeça em relação aos ombros e a caixa torácica. Está empilhado verticalmente? A caixa torácica deve estar alinhada diretamente com a pélvis. Agora a linha de prumo passa pelo anterior 1/3 no joelho e aterriza logo no anterior do tornozelo. Isso significa que você deve sentir em torno de 60% do peso sobre o gordo do pé e 40% sobre os calcânhares do pé.

#### Exercícios recomendados para melhorar a postura em pé e caminhando.

1. Finja que sua cabeça está suspensa por uma tira de elástico presa no teto.
2. Fique na ponta dos pés e encontre o equilíbrio
3. Lentamente abaixe-se até o calcânhar quase tocar no chão.
4. Note o apoio anterior e aumente a tensão nos abdominais, isso é bom!
5. Assegure-se que você não está compensando empurrando os quadris para frente.
6. Lentamente apoie as costas até os músculos das coxas relaxarem.
7. Agora finja que o vento está soprando pelas costas e permita o primeiro passo para frente desacelerando com vento nas costas e continue.
8. Outro pensamento que pode nos ajudar é fingir que a tira de elástico ainda está gentilmente levantando-o ao caminhar.



#### V - FÉ E CONFIANÇA

Como um raio que surge e logo desaparece, a ignição da fé acontece em um instante, em um momento de certeza absoluta. Quando isso acontece, há de se aproveitar a oportunidade e agir imediatamente, colocando-a em prática.

A confiança começa com a fé, da seguinte maneira: primeiro a fé e em seguida a confiança. Se deixar passar aquele momento de fé sem atitude, certamente a chance de uma realização pessoal será perdida. Enquanto a fé oscila entre maior e menor intensidade, a confiança permanece estável.

A fé é como o decolar de um avião, mas quando se alcança a altura desejada, a viagem pode transcender usando-se apenas o piloto automático; o que é uma demonstração de confiança. Ou seja, a confiança é o deslocamento contínuo da fé sobrenatural.

