Olhe pelas suas costas: mexer é o melhor remédio para a coluna

Enquanto cirurgião da coluna com mais de 12 anos de dedicação a esta área, deparo-me diariamente em consulta com pessoas muito alarmadas pela dor nas costas, independentemente do país de origem ou do estatuto socioeconómico. Muitos chegam com medo de ter "uma ou várias hérnias", uma escoliose grave, de precisar rapidamente de cirurgia ou com a convicção de que terão de deixar de fazer várias atividades do dia a dia para não "estragar ainda mais" a coluna. Esta cultura do medo está profundamente enraizada e é, muitas vezes, alimentada por mitos antigos, conselhos mal interpretados e pelo excesso de sedentarismo.

Importa começar por desmistificar: a dor lombar é extremamente comum. Estima-se que cerca de 80% da população mundial tenha pelo menos um episódio de dor lombar ao longo da vida. Na grande maioria dos casos trata-se de uma situação benigna, temporária e não associada a doença grave da coluna. Ter dor, mesmo que intensa, não significa automaticamente ter uma hérnia nem precisar de cirurgia.

Nos meses mais frios, este problema tende a agravar-se. O frio favorece a contratura muscular, reduz a mobilidade, leva a posturas de defesa frequentes e diminui a atividade física ao ar livre. A isto soma-se o estilo de vida urbano: mais horas sentados, menos movimento e posturas pouco saudáveis no sofá, ao computador ou ao telemóvel. Tudo contribui para o aparecimento ou agravamento das dores de costas.

A coluna não é uma estrutura rígida. Pelo contrário, foi feita para se mexer. A sua estabilidade e mobilidade depende de vários músculos — os abdominais, os paravertebrais e os da região lombo-pélvica — que precisam de ser ativados para proteger e estabilizar a coluna durante o movimento. Com o envelhecimento ocorre de forma natural perda de força muscular, maior rigidez e algum desgaste das articulações e dos discos. O resultado é muitas vezes dor, limitação funcional e perda de autonomia.

O melhor “medicamento” para a coluna é o exercício físico.

Muitos doentes quando questionados se praticam atividade física dizem-me: “faço caminhada”. Caminhar é positivo e melhor do que estar parado, mas é um estímulo relativamente fraco para fortalecer os músculos que protegem a coluna. O exercício ideal deve trabalhar o corpo como um todo, com foco no reforço do chamado *core*, no equilíbrio e no controlo postural. Pilates, hidroginástica, treino de musculação orientado ou exercício funcional, são excelentes opções. Atualmente, existem aplicações e vídeos online que permitem também treinar em casa, com baixo custo e melhor gestão do tempo. Mesmo após cirurgia da coluna, o exercício físico adaptado é fundamental.

Outro aspeto essencial — e pouco falado — é a preparação para o envelhecimento. A partir dos 70–75 anos ocorre uma redução significativa das reservas físicas e do equilíbrio, aumentando o risco de quedas e perda de autonomia. Quanto melhor for a condição física mantida ao longo da vida, maior será a longevidade com qualidade.

Se tem dor persistente, dúvidas ou receios sobre a saúde da sua coluna realizar uma consulta médica atempada ajuda a esclarecer, a orientar e a evitar preocupações desnecessárias.

Cuidar da coluna é mover-se hoje, para evitar a dor de amanhã e, quando a cirurgia é necessária, a experiência do profissional faz toda a diferença.

Artigo de opinião de Ricardo Frada, Ortopedista, Cirurgião Coluna, PG: Medicina Desportiva

Grupo Luz Saúde

Unidade de Cuidados Médicos Fidelidade Porto e Coimbra

Porto Spine Unit

Algarve Pain Center

Sobre a Campanha 'Olhe pelas Suas Costas'

A campanha "Olhe pelas suas costas", lançada em 2009, é uma iniciativa que visa sensibilizar a população para a problemática das dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes. A iniciativa tem a chancela da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, da Associação Para o Estudo da Dor, da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação e da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia e conta com o apoio da Medtronic. Para mais informações, consulte a Página de Facebook, Instagram, canal de Youtube e site da Campanha "Olhe pelas Suas Costas".