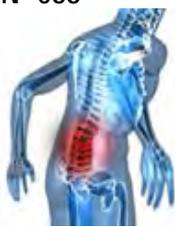


Nº 038

Dor nas Costas



A dor nas costas é bem mais antiga do que se possa imaginar. Ela começou na África há pelos menos 10 milhões de anos. Nessa época, premidos pela escassez de comida nas florestas, bandos de *Ramapithecus*, os primatas originais da linha evolutiva que conduziu ao homem, deixaram de pular de galho em galho e se aventuraram timidamente pelas savanas. O reconhecimento do novo terreno foi penoso para os membros da tribo. Sem galhos ou cipós para se agarrarem, eles se esgueiravam desajeitadamente entre os arbustos, sobre quatro patas. A primeira crise lancinante de dores lombares, numa fábula grata aos médicos, ocorreu numa dessas incursões. Um *Ramapithecus*, ameaçado por um tigre feroz, agarrou uma pedra com as patas dianteiras. Num movimento brusco, elevou-se sobre as patas traseiras e a arremessou contra o predador. A pedra atingiu o alvo, mas a vitória teve um preço alto. O esforço inédito para ficar ereto fez o pobre animal passar por uma violenta crise de dor nas costas. O ancestral do homem fazia o primeiro esforço para ficar de pé - e inventava os problemas de coluna e às dores nas costas, males que acompanham há milênios a evolução da espécie humana.

Desde então, como um pecado original biológico a maldição do *Ramapithecus* divide a humanidade em dois tipos de pessoa: as que têm problemas de coluna e as que ainda vão ter.

TIPOS FACEIROS - Pelo menos 50 milhões de brasileiros sofrem de algum desconforto patológico nas costas. Cinco milhões de outros procurarão ajuda médica especializada para se livrar de dores lombares. Entre diagnósticos agudos e crônicos, as dores na coluna são a principal causa de afastamentos do serviço.

FRAGILIDADE - À coluna e a musculatura levaram milênios para se adaptar à posição ereta. E estão tendo pouco tempo para se adaptarem à posição sentada. Não se precisa muita coisa para se provocar uma dor nas costas em quem leva vida sedentária. A lista de agressões aparentemente insignificantes salta com facilidade da boca dos especialistas. Freadas bruscas dos automóveis, usar sapato de salto alto, um esforço extra no esporte preferido são causas frequentes. Atividades rotineiras e repetitivas também entram no rol: digitar no computador com as costas pendendo para frente, escovar os dentes sem se apoiar na pia ou até mesmo um acesso de tosse ou riso.

A coluna é uma formação óssea constituída de 33 blocos, as vértebras, que se encaixam perfeitamente. Uma trama de músculos, nervos e ligamentos dá sustentação a essa obra-prima da natureza. Além de viga em que se dependura todo o corpo, a coluna é também o eixo que proporciona a maioria dos grandes movimentos ao tronco. Sua terceira e nobre

função é servir de proteção à medula nervosa, o feixe que sai do cérebro e por onde trafegam todas as ordens dadas aos órgãos pelos neurônios. A coluna funciona como um túnel ósseo para a medula nervosa.

A forma em duplo S da coluna, que vai elegantemente da base do crânio até a região lombar, tem como ponto mais fraco seus interstícios. Para que uma vértebra não se choque diretamente com a outra, um disco gelatinoso as separa como o queijo num sanduíche. Um único disco com defeito põe em risco todo o funcionamento da coluna. Os males mais doloridos das costas podem ser localizados nesses pequenos colchões de amortecimento de choques.

FORÇA MECÂNICA - Uma ou duas das pessoas que chegam aos consultórios médicos com dores insuportáveis de coluna recebem o diagnóstico de hérnia de disco. Com esse termo, os especialistas, definem uma situação em que o material gelatinoso do disco saltou para fora de suas fronteiras e passou a pressionar a medula nervosa. O cérebro interpreta a pressão como uma agressão e reage na forma de dor - uma sensação descrita por pacientes como "paralisante". Esse mesmo tipo de dor que inabilita: para a vida - vestir uma peça de roupa toma-se uma agonia, jogar uma partida de futebol, um inferno, e trabalhar, um martírio - que provoca uma ruptura no ritmo diário das pessoas, pode ser provocado por outro problema também recorrente: o deslocamento da vértebra. Ela se desalinha das demais e pressiona pequenos feixes de nervos tributários da medula. O efeito no cérebro é o mesmo provocado pelo disco gelatinoso fora do lugar. A tensão excessiva dos músculos, causada pela prática exagerada de esportes ou pela carga muito pesada de tarefas no trabalho e/ou de forma errada - ou ainda de forma inconsciente por problemas psicológicos - responderia por 90% dos outros casos. Como regra geral, a dor de origem muscular, embora forte, é menos persistente e bem menos intensa que a provocada pela hérnia de disco.

CONCLUSÃO - Nossa coluna é muito frágil e é fundamental que a tratemos de forma acertada como: a maneira correta de se sentar, a maneira correta de se pegar algo no chão ou de se carregar um peso, a maneira correta de se deitar

ou de se dirigir automóvel, etc., constituem o primeiro passo que leva aos bons resultados, pois de nada valem as outras abordagens se tais cuidados não forem tomados no cotidiano.

Os deslizzes que causam dor
A maioria dos problemas de coluna ocorre na região mais baixa das costas entre a primeira e a quarta das 33 vértebras

NORMAL - Na coluna sadia os discos gelatinosos que separam as vértebras são contidos dentro do osso.

HÉRNIA - Quando um dos discos se rompe, ele escapa e pressiona o feixe de nervos da espinha, provocando dor.

TENSÃO MUSCULAR - Músculos contraídos por excesso de tensão ou exercícios podem provocar dores agudas nas costas.

DESLOCAMENTO - Mesmo com o disco intacto a junta pode se deslocar, girando sobre seu próprio eixo, atingindo os nervos.

Fonte: Revista Veja de 10 de fevereiro de 1988