

POSTURA X DOR

Autor: Fisioterapeuta Patricia Freitas

Atualmente está em evidência a preocupação com uma boa ou má postura. Há muitas crenças em relação a como se posicionar e movimentar a coluna de maneira correta para prevenir dor. O fato de que pessoas com dor lombar não podem realizar o movimento de flexão de tronco (inclinando o tronco à frente) ou que certas posturas pioram a dor não é sustentado pela literatura atual como a principal causa do sintoma, não dispondo de um consenso de qual seria a postura ideal.

Cada indivíduo possui uma postura adequada para si, sendo essa específica e particular. Posturas confortáveis e que não geram dor são diferentes para cada pessoa, e é importante criar bons hábitos e se movimentar ao longo do dia. Já há evidências que o nível de atividade física, estresse e sono são diretamente relacionados à dor e a sua persistência.

Muitas pessoas, depois de um episódio de dor lombar, podem começar a se movimentar de uma maneira diferente por causa da dor ou do pensamento que a atividade é perigosa. Estes movimentos alterados podem se tornar prejudiciais e causar aumento da tensão a longo prazo.

O melhor é manter-se em movimento, adotando posturas confortáveis seja em pé, sentado ou deitado. Explorar diferentes posturas ao longo do dia pode ser benéfico e favorecer o alívio dos sintomas. A coluna é uma estrutura adaptável, capaz de se movimentar com segurança em várias posições.

Outro hábito importante é realizar exercícios regulares, pois ajudam a manter o nosso corpo saudável e em forma, e também por reduzirem a dor e o desconforto. Eles diminuem a tensão muscular, ajudam no humor e fortalecem o sistema imune quando praticados regularmente.

Portanto, não há regras quanto a posturas e movimentos que devem ser realizados com a coluna, nem que certas atividades como flexionar o tronco ou carregar objetos são atividades perigosas e devem ser evitadas, mas sim há cuidados específicos para cada indivíduo. Converse com seu fisioterapeuta e entenda quais são as posturas e movimentos mais indicados para você.