

## LOMBALGIA X ATIVIDADE FÍSICA



Entre os fatores desencadeantes estão tumores, cistos, lesões nos nervos, nas vértebras e nos discos e, sobretudo, fatores mecânicos-posturais, como má postura, fraqueza nos músculos da região e uso errado do corpo.

As dores causadas por esse último fator podem ser prevenidas com atividade física. Entre as atividades mais recomendadas, estão as técnicas de alongamento, que diminuem o encurtamento das cadeias de músculos das costas e devem ser executadas no mínimo três vezes por semana para trazerem benefícios.

Séries que contribuem para fortalecer a musculatura do abdômen também são importantes: quando esses músculos são fracos, o centro de equilíbrio do corpo é desalinhado, causando sobrecarga nas costas e dor.

Exercícios de fortalecimento muscular e alongamento podem ser realizados pela maioria dos pacientes que sofrem de dores lombares por causas mecânicos-posturais, no entanto, o paciente deve respeitar seu limite. Durante crises agudas de dor, a pessoa pode tentar executar as atividades, mas, se sentir dor, deve parar. Para facilitar, pode usar uma bolsa de água quente por 20 minutos antes de começar a série e/ou realizar um breve aquecimento com movimentos articulares na região.

Além do encurtamento da musculatura das costas e a flacidez do abdômen, a má postura também contribui para a dor. Dormir e carregar peso de forma errada e passar longos períodos em uma mesma posição ajudam a sobrecarregar a coluna. Por isso, além das atividades físicas, é preciso uma reeducação corporal.

Educador físico: Vinicius de Araujo Santos