

Dores de costas: Pilates, Reeducação Postural e outros mitos – Por Luis Coelho

written by Luis Coelho | 20 de Outubro, 2023

OCIDADÃO
Jornalismo Livre



Luis Coelho

Quem pode ter dores de costas?

Qualquer pessoa pode, até quem tem, igualmente, dor de cotovelo, se bem que há disfarces vários para o sofrimento.

As dores de costas têm idade?

Não têm idade para aparecerem, mas quanto mais idade tivermos, mais elas se tornam frequentes, pode até ser que deixem de se notar, aí, talvez a dor se torne coisa autónoma, à revelia do que a originou.

As dores podem ser “psicológicas”?

São sempre, mesmo quando há lesão física, mas se o são só por serem, nem mesmo assim o corpo se ausenta e deixa de as suportar.

Quando me doem as costas devo ir ao médico?

Sim, se desconfia de algo mais grave. O pior que pode acontecer é vir para casa com receitas e indicação de exames; se os exames forem francamente úteis, pode acontecer que as receitas demonstrem ser inúteis. Mas o contrário também é verdade.

Devo usar calor?

O calor ajuda a calar a dor e a relaxar os músculos, mas dificilmente tratará a causa do problema; pode, até, torná-la mais grave ao calar o sintoma.

Devo massajar?

Possui um efeito próximo do do calor, para o bem e para o mal. Descobrirá que uma “Fisioterapia” baseada unicamente em calor e massagem tem pouco de “Fisioterapia”, mesmo quando é realizada por fisioterapeuta legítimo. Opções meramente “locais” e anti-sintomáticas ajudam a perpetuar o problema, justificando a necessidade de mais “terapia”, mais sessões que se concretizam e enchem os chouriços do Sistema.

As costas são fracas e precisam de ser fortalecidas?

Podem ser fracas de tão fortes e tensas, o que faz com que a pessoa fique ainda mais “encurvada”. Os músculos das costas não são os do género de se reforçarem e aumentarem de tamanho, daí parecerem fracos. Eles organizam-se em conjuntos, em cadeias, e são muito dados à rigidez. Reforçá-los é, comumente, má ideia, acaba por ter o efeito oposto ao

pretendido.

Devo praticar natação?

Não, pela sua saúde! Este é um dos grandes mitos, mas nem a água é um meio natural, “gravítico”, requerido ao trabalho postural, sensorial.

Devo manter as costas direitas?

Não, não deve! Aliás, a musculatura das “costas” é de activação subconsciente, a postura não pode resultar de um esforço consciente, este só vai levar a mais encurvamento. Não é por acaso que o esforço das pessoas para se manterem “direitas” resulta, muitas vezes, em mais dor e na necessidade da pessoa se encostar. A musculatura postural acaba “esgotada”, ela só pode funcionar adequadamente se tiver o comprimento necessário. Muitas pessoas, particularmente flexíveis, não possuem tantas dificuldades em manterem-se direitas, precisamente porque possuem “cadeias musculares” extensíveis. As outras recebem, constantemente, a indicação para se “porem direitas” e isso é um erro. É preferível ir mudando de posição, incluindo o acto de deixar a lombar descansar na cadeira. O endireitamento precisa de flexibilidade e também do treino postural, neurológico, que supera muito a famosa “higiene postural”. Não existe coisa como “correção postural”.

Qual é a postura correcta?

Nenhuma, não existe, tal como não existe “correção” possível. O trabalho postural poderá ajudar ao equilíbrio e este implica menor força exercida sobre as articulações. O “ideal” implicaria equilíbrio de forças, mas, por vezes, são necessárias compensações para permitir algum grau de economia de esforço. O treino postural pode ajudar a recompensar o indivíduo, mas querer obter uma postura “ideal” pode levar a modos de treino coercitivos, forçados, pouco desejáveis.

O que é a Reeducação Postural?

É, na verdade, um termo ainda pouco adequado, porque o

trabalho postural não “educa” ou “reeduca”, ajuda somente a garantir novel equilíbrio dum modo exploratório, mas não completamente consciente. O controlo motor não poderá ser esquecido. Claro está que o alongamento global também não; por vezes, é este que inicia o processo que acabará no controlo motor, por vezes é ao contrário. Obviamente, nem sempre é possível chegar às articulações só pela via neurológica, é preciso, também, alongar, quiçá localmente, e acaso com o apoio da terapia manual. Mas é, tal-qualmente, possível induzir uma transformação maior a partir dum nível periférico.

O Pilates ajuda?

Ou desajuda, é conforme o caso. Se a postura individual tem de ser tida em conta, uma prática massificada e com exercícios preestabelecidos pode ser um tanto inútil. Quando o Pilates é praticado nos seus excessos não é incomum surgirem novas descompensações. A força muscular abdominal profunda que ele convoca pode ser importante, sobretudo após ter havido inibição pela “Reeducação Postural”. O aspecto neurológico do Pilates é também fundamental, mas muito inespecífico. O Pilates praticado sem o apoio de outros métodos é um erro.

A Reeducação Postural é segura?

Ao contrário do que o dogma tantas vezes tem afirmado, as hérnias discais, sobretudo quando acompanhadas de dor neuropática (ex. ciática), podem constituir a contra-indicação absoluta para os alongamentos globais. Mobilidade em extensão é muitas vezes necessária, mas dum modo que não force as já citadas cadeias “posturais”. Alongamento, mobilidade e força são assim os três elementos que devem derivar do bom uso da Reeducação Postural + Pilates, com cuidado especial com as hérnias discais. O “segredo” da boa elisão dos métodos está em esquecê-los e pensar, apenas, na fisiologia articular. Já os métodos “locais” podem e devem ser incluídos na Globalidade.

E quanto ao Yoga?

Algumas das suas posturas não parecem muito desaconselhadas, mas a maioria implica uma violência para o corpo. De resto,

existe o mesmo problema relativo, por exemplo, às hérnias discais. E ao trabalho que não respeita o equilíbrio muscular. Já se percebeu que diferentes indivíduos terão de trabalhar diferentes posturas, de modo a alongar somente o que precisa de ser alongado. A regra geral é a de alongar os músculos tónicos, os tais músculos tensos, e fortalecer os músculos fásicos, feitos para o movimento. Yoga e Pilates nem sempre respeitam este equilíbrio, bem como certas idiosincrasias.

E o treino de pesos?

Mais uma vez, interessa, sobretudo, o equilíbrio muscular, tudo depende do que se fortalece, mas o treino de força indiscriminado pode criar mais problemas do que aqueles que resolve. Aplicar um tracto mais ou menos local pode auxiliar no controlo motor e postural, mas é preciso ter em conta a individualidade. E o alongamento pode ter de ser acrescido, mas também este não deve ser indiscriminado, aliás, se ele for activo, poderá ser mais vantajoso, a não ser que queiramos “insistir” em determinado ponto.

A Osteopatia ajuda?

Pode ajudar, sobretudo no que tem em comum com a Fisioterapia, o trabalho do equilíbrio muscular, processado globalmente e não só a nível local.

A quiroprática resulta?

Resulta, muitas vezes, em problemas, e isso é o que mais preocupa.

Estar deitado é vantajoso?

Pode ajudar a relaxar a musculatura e a tirar alguma pressão sobre as articulações, mas a cama, só por si, está a desviar-nos duma solução mais duradoura, e esta implica sempre algum movimento. Também não há razão para acreditar que estar deitado em superfícies duras seja vantajoso, pode até levar a novas compensações.

Quantas sessões de Fisioterapia devo realizar?

O menor número possível para obter a maior melhoria possível. A cultura do “número de sessões” está errada e não será raro conseguir grandes melhorias numa só sessão. Não insista no que não parece resultar, desconfie de promessas, desconfie, também, de tecnologias que substituam o seu próprio esforço e autonomia. E se a situação perdurar, desconfie de si-mesmo, pode ser que algo em si não queira ver-se livre do sintoma.