



Nunca o termo “dor nas costas” foi tão pesquisado no Google. Segundo o site de buscas, desde o dia 26 de fevereiro a procura pela expressão cresceu 76% no Brasil. Em Olinda, o Núcleo de Fisioterapia em Águas Compridas e Ouro Preto oferece RPG, Pilates, Osteopatia, Auriculoterapia e Ventosaterapia que ajudam no combate ao problema.

A maioria das dores está relacionada à má postura, de acordo com a fisioterapeuta do Núcleo de Fisioterapia de Ouro Preto, Angélica Dionísio Pereira. Ela e sua equipe estão à disposição para esclarecimentos através dos números 3429-6055 (Águas Compridas) e 3429-5902 (Ouro Preto).

“As dores nas costas podem ser crônicas ou agudas. As crônicas normalmente estão associadas a uma patologia. Já as agudas a um movimento brusco, ao pegar um peso com a postura incorreta, também por ficar muito tempo em pé ou sentado em cadeiras ou até mesmo no sofá”, disse Angélica.

Com o aumento do serviço home office, muitos trabalhadores estão passando muito tempo sentados e, como estão em casa, alguns não têm a preocupação de sentar em cadeiras adequadas.

“Alguns trabalham sentados no sofá ou até mesmo na cama. Com isso a consequência são as dores nas costas, podendo ser chamadas de lombalgia, que atrapalha bastante. Em casos de dores agudas, a correção postural no dia a dia pode ajudar a aliviar e prevenir”, acrescentou.

Outras dicas da fisioterapeuta Angélica Dionísio Pereira:

- Ao sentar, apoiar as costas no encosto da cadeira e os pés apoiados no chão, não sentar com as pernas cruzadas, fazer intervalos para se alongar e pequenas caminhadas;
- Ficar de lado ao deitar e levantar da cama, com cuidado e apoio das mãos; dormir de lado, com travesseiro que suporte o pescoço de forma que a cabeça e coluna permaneça reta;
- Flexionar os joelhos ao abaixar para pegar objetos, quando for carregar sacolas pesadas, distribuir o peso entre os dois braços;
- Quando usar o computador, o monitor deve estar na altura dos olhos. No caso do celular, também procurar deixar na altura dos olhos;
- Fazer alongamentos evitam tensão nos músculos;
- O emocional também colabora para dores nas costas, a musculatura tensionada pode provocar dor;
- Caso as dores persistam, procurar um médico especialista.