

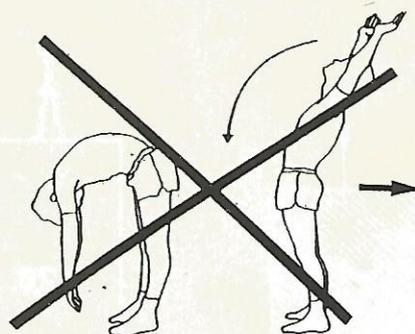
OS BONS E OS MAUS EXERCÍCIOS PARA AS COSTAS

Por Klauss Weckerle

O Homem é um animal que se pode mover e embora pareça estranho deve fazê-lo com regularidade, sob pena de estar a diminuir a sua própria evolução e bem-estar. Há que reconhecer, no entanto, que a par das suas infinitas possibilidades existem também muitos limites que, de certa forma, contribuem para a sua constante adaptação ao ambiente que o cerca.

Um dos chamados pontos fracos do nosso aparelho locomotor situa-se nas costas e raras são as pessoas que não sofrem ou acabam por sofrer desse mal. Neste sector devem ser considerados todos por igual, tanto os atletas de nível olímpico como os mais modestos corredores de pelotão. As dores nas costas não escolhem pessoas, escolhem, sim, a forma como nos comportamos ao longo dos anos, as posições que adoptamos na nossa vida profissional e diária e isto desde a mais tenra idade.

O nosso artigo é um alerta para todos e começamos por referir os vários níveis de pressão que são exercidos na coluna vertebral ao nível do disco L3-L4 e de acordo com os vários tipos de movimentos que normalmente executamos. Note-se que este trabalho do Prof. Nachemson é bem claro. De pé, em posição normal, a pressão será de 100, baixando para cerca de 25 quando nos encontramos deitados e subindo para 120 quando nos deslocamos. Os saltos implicam pressões médias de 160, bem inferiores às verificadas quando nos encontramos mal sentados durante muito tempo (valor de 185). Mas são os exercícios ditos de técnica não fisiológica que mais danos podem causar às nossas vértebras, com cargas de pressão que podem ultrapassar o nível dos 250...



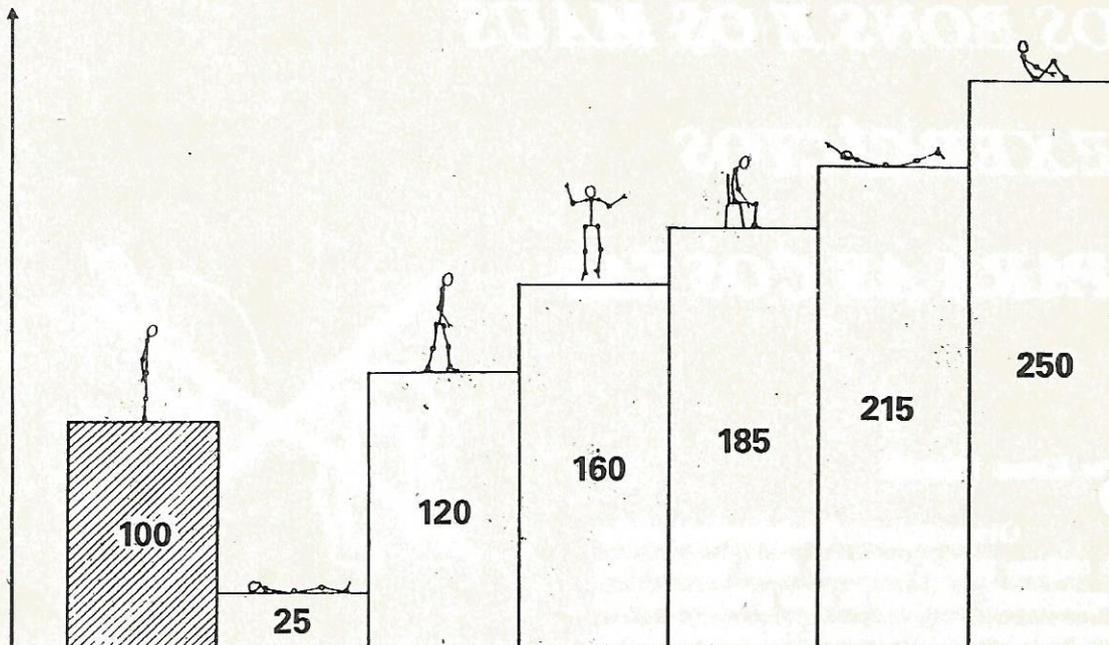
Há que eliminar os exercícios gimnicos de tipo não fisiológico ou não funcionais. Torna-se importante que os jovens desportistas não adquiram o hábito de aplicar esquemas de movimentos cuja repetição, durante várias semanas, meses, anos, possa conduzir a micro-lesões no aparelho locomotor passivo, infelizmente muitas vezes associadas ao aparecimento de dores e a problemas funcionais, assim como a maus hábitos de postura nos locais de trabalho ou de lazer.

As técnicas consideradas más ou perigosas a longo prazo verificam-se frequentemente nas acções que exigem levantar ou baixar objectos relativamente pesados. À medida que a idade avança, começa-se a "pagar" a série de maus hábitos posturais adquiridos desde a mais tenra idade. Daí o ser fundamental que os jovens adquiram conhecimentos teóricos sobre esta problemática.

A DESCONTRACÇÃO

Os exercícios de descontração são submetidos, regra geral, a movimentos de alongamento de tipo violento, ritmado, de certa forma com execução brusca, provocando uma contração reflexa de protecção da musculatura que está em actividade. Se a elasticidade muscular for insuficiente, acaba por provocar micro-lesões das estruturas conjuntivas e dos tecidos de suporte, os



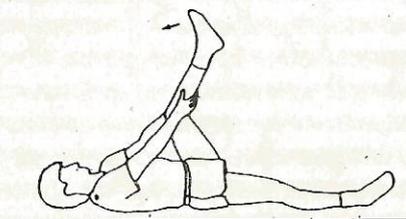


O gráfico mostra-nos a pressão exercida sobre o disco intervertebral L3-L4, em função do esforço exigido. Quando estamos de pé, a pressão é de 100, deitado, 25, a caminhar, 120, saltando, 160... O índice de 185 observa-se na posição de comodamente sentados (atenção a tal posição, que utilizamos durante várias horas). Para esforços gímnicos exigentes ultrapassa-se os 200...

quais acabam por cicatrizar mal, provocando mais tarde o aparecimento de dores e de todo o mau-estar em termos de postura. Para melhorar a descontração torna-se importante praticar técnicas suaves, tanto quanto possível em posições estáticas, até se chegar progressiva e prudentemente a posições de alongamento e de contra-esforço durante espaços de tempo que vão de 15 a 30 segundos.

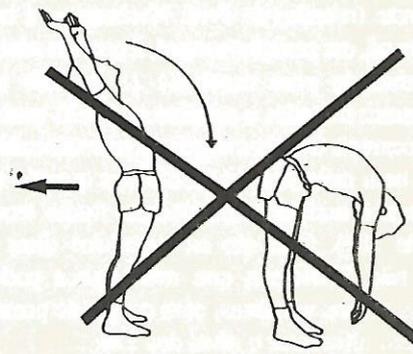
A FORÇA

Os exercícios que apresentamos compreendem uma fase isométrica e uma fase dinâmica lenta, de quase travagem. Devem ser executados de forma regular e simetricamente.

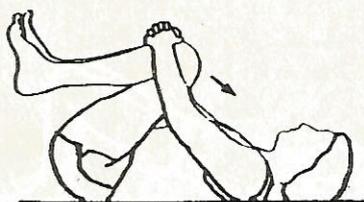


FLEXÃO DO TRONCO

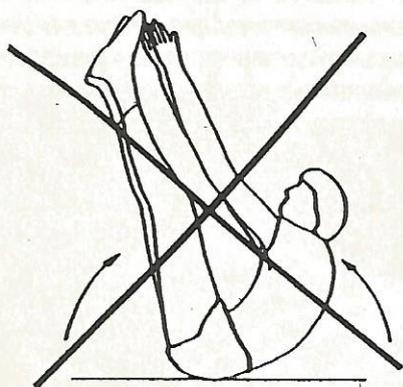
Regra geral, trata-se de um movimento a executar de acordo com a figura que apresentamos em anexo. No momento da execução, verifica-se normalmente um bloqueamento da bacia, acabando por surgirem facilmente dores bem localizadas. Por ser um exercício muito comum nos esportes gímnicos, chamamos a particular atenção para se banir de vez a sua execução, por mais "suave" que seja a execução do respectivo movimento.



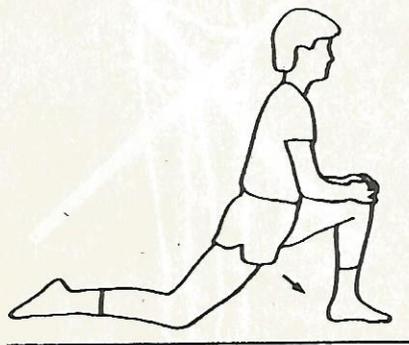
O exercício que recomendamos surge no esquema em anexo e trata-se de um alongamento estático dos grupos musculares situados sobretudo ao nível dos extensores das costas. O nosso desenho é bem elucidativo e, na verdade, nada tem a ver com a violência do que apresentámos anteriormente e que tantos danos pode causar aos desportistas.



Exercício análogo pode ser feito conforme assamos a demonstrar tratar-se de uma flexão tipo "canivete" e é realmente um terrível exercício para os discos vertebrais, pelo que deve ser banido dos nossos hábitos desportivos. Por um lado, trata-se de um movimento só acessível a atletas que disponham de bom tónus muscular ao nível abdominal e flexores das ancas.



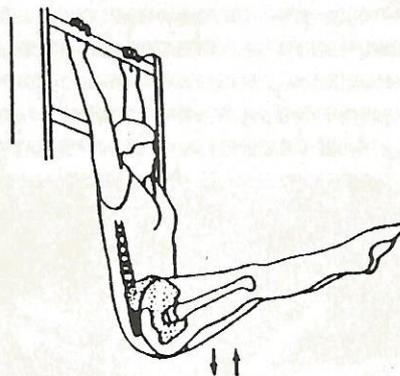
A execução que recomendamos é de muito mais fácil execução e acaba por colocar a bacia numa posição óptima para todo um trabalho de natureza estática e perfeitamente controlável.



Na figura que se segue sugerimos um esquema para trabalho localizado dos abdominais, situação que mais não é do que o elevar lento da parte superior do corpo, nomeadamente da cabeça e das omoplatas. Os braços e as pernas quase não actuam e toda a acção dinâmica acaba por se situar na região abdominal.



Para os atletas que disponham já de uma boa musculatura abdominal, capaz de os levar facilmente à estabilização da bacia, podemos aconselhar o exercício que nos surge no desenho, acabando a execução por ser feita de forma controlada e num esquema bem completo.

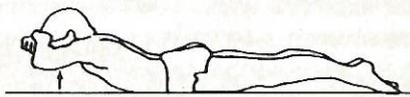
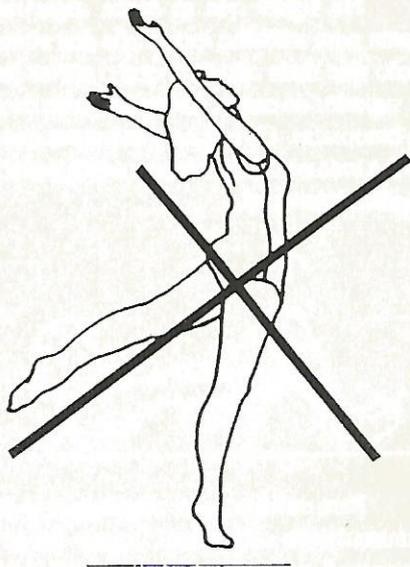


EXTENSÃO DO TRONCO

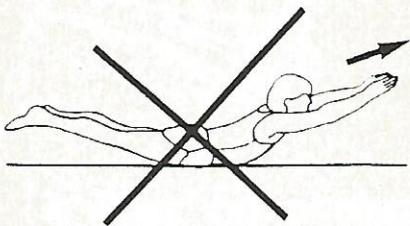
Normalmente, tratam-se de exercícios a executar conforme nos surge na imagem, sendo a sua execução de belo efeito coreográfico mas de grande perigo para a maioria dos praticantes. Raros são os atletas que ao executar tal movimento não sentem logo dores nas costas...

Em vez desta "agressão" corporal, a nossa sugestão passa por um trabalho mais leve, com o atleta deitado no solo e levantando apenas a cabeça e os ombros, conforme nos mostra a figura.

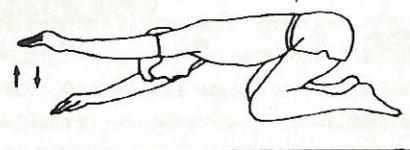




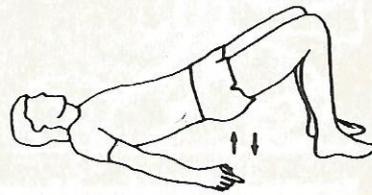
Um exercício análogo mas bem diferente do sugerido anteriormente acaba por aparecer em muitas sequências gímnicas e certamente executado variadíssimas vezes pelos nossos leitores. As pernas e os braços estão bem esticados enquanto o corpo balança, situando-se o apoio nos abdominais.



Não faça mais tal tipo de violência e prefira antes os dois exemplos que pode ver já a seguir. Em ambas as sequências tudo é feito de

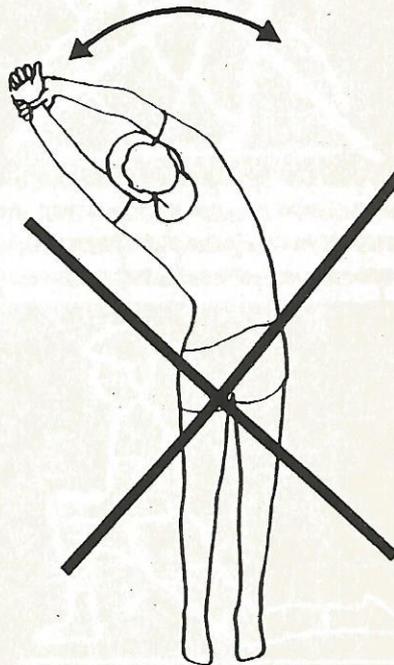


forma lenta, controlada, suave, e com paragem à mínima dor, aspecto que não acontece com o movimento perigoso que apresentámos anteriormente.

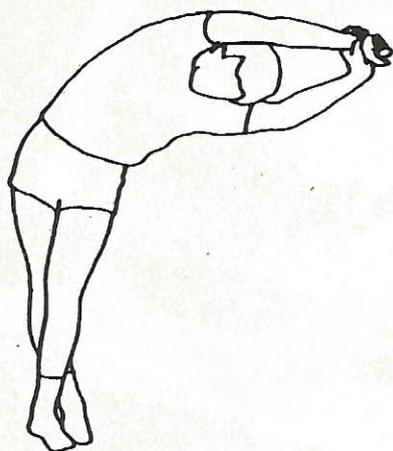


FLEXÃO LATERAL DO TRONCO

Exercício também variadíssimas vezes executado mas que contém elementos perigosos para as nossas costas. A amplitude do movimento não está apenas limitada pelas estruturas articulares das ancas, permitindo-se uma boa mobilidade lateral às articulações da coluna, o que acaba por provocar dores...



A nossa sugestão passa pelo esquema em anexo, com duas variantes de execução: a primeira, implica uma queda lenta gradual para um dos lados, sem qualquer tipo de movimentos de insistência; a segunda, para pôr, um mais profundo empenho de toda a musculatura, num trabalho gradual, e fazendo funcionar os próprios músculos das pernas.



COMBINAÇÃO COM EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE

Convém referir que os exercícios que apresentámos como não fisiológicos e cujos desenhos acompanham esta nossa breve abordagem encontram-se muitas vezes associados a outros movimentos, tais como rotações, que dão um maior vigor e balanço, pormenor esse que acaba por ter um papel importante nos discos e articulações intervertebrais e com consequências ainda mais graves. Os riscos são de lesão mais ou menos localizada, pois os movimentos de rotação acabam

por eliminar parcialmente o efeito protector dos ligamentos intervertebrais anteriores e posteriores.

O USO DAS CARGAS

Se ao elevarmos objectos pesados, ou trabalhando com cargas pesadas, executamos movimentos de acordo com uma técnica não fisiológica, isso irá resultar num aumento dos chamados movimentos de força e, conseqüentemente, causando todo um conjunto de riscos para a coluna vertebral. Para elevarmos um peso, a coluna deve ficar, tanto quanto possível, na vertical e torna-se necessário utilizar a extensão dos joelhos (músculos quadríceps) e das ancas. O objecto a elevar deve ser também colocado o mais possível próximo do corpo e isto durante todo o movimento. Desta maneira, a musculatura do tronco pode actuar de forma completa, acabando por estabilizar e fixar a coluna vertebral.

EXERCÍCIOS DE DESCONTRACÇÃO DA COLUNA CERVICAL

Graças à coluna cervical, a cabeça pode mover-se com uma grande amplitude. Os músculos estabilizadores da nuca tendem a contrair-se quando somos obrigados a executar um trabalho estático de longa duração, como é, por exemplo, o caso de vermos televisão ou trabalharmos em frente a um computador. Pode-se aplicar os mesmos princípios relativos à região lombo-sagrada. Há toda a vantagem em substituir os exercícios com movimentos bruscos, ritmados, e executados com balanço, sobretudo os círculos dinâmicos, por outros que impliquem posições mais estáticas ou de execução suave.

(Artigo extraído sob autorização da direcção da revista suíça "Macolin")

MARATONA 12 **ABRIL 1993**
SPIRIDON
ALMEIRIM