

# O FIM DAS DORES ARTICULARES COM O USO DAS MÃOS

(Fonte: Jornal O Globo - 09/05/2004)

=====

Osteopatia elimina, também, origem do problema visando ao reequilíbrio de ossos, músculos de sustentação e ligamentos

Aquela insuportável dor nas costas pode acabar em questão de minutos com um novo tratamento fisioterapêutico — a osteopatia — difundido pela Escola de Osteopatia de Madri, na Espanha, e agora ministrado no Brasil, sob a coordenação da osteopata Elaine Monteiro de Carvalho. Com o uso das mãos, em movimentos de tração e distração, o osteopata reequilibra os ossos, os ligamentos e os músculos da sustentação, elimina não apenas a dor, mas o problema que lhe dá origem.

— A osteopatia trata a causa e não a consequência. Nós vemos o paciente como um todo. Uma dor nas pernas, por exemplo, pode ser provocada por um problema no meio das costas. O fisioterapeuta faz um bombeio manual e com isto aumenta o espaço entre as vértebras, recolocando-as no lugar. O bombeio diminui a tensão entre ligamentos e vértebras e ajuda também a diminuir efeitos inflamatórios e edemas — explica Elaine.

Alívio para dores musculares e prevenção contra lesões

A osteopatia se mostra eficaz em casos de hérnia de disco, dores nos ombros, dor cervical e dores lombares. Alcança excelentes resultados através da técnica de estalo das vértebras conhecida como thrust, em casos de contratura muscular, e desenvolve tratamento preventivo para lesões do esforço repetitivo (LER) ou futuras lesões na coluna.

— A osteopatia evita a cirurgia de hérnia de disco, dependendo da gravidade do caso. Primeiramente, o paciente é avaliado. Há casos onde há indicação cirúrgica, feita após exames de ressonância magnética e testes osteopáticos — diz Elaine.

Formada pela Escola de Osteopatia de Madri, Elaine é uma das coordenadoras do curso vinculado à Universidade Castelo Branco e realizado no Hospital de Ipanema. O curso segue a orientação a escola espanhola e já tem cem alunos em formação. Outra novidade do tratamento é a cama elétrica de tração e distração, adaptável ao corpo de cada paciente, que Elaine importou dos Estados Unidos.

— Esta cama, conhecida como cama de Leander, é a única da América do Sul. Seu movimento rítmico protege a estrutura da coluna lombar, para que não haja estiramento maior e prejudicial como o provocado pelas antigas camas de tração mecânica. Mas qualquer paciente pode ser tratado de forma eficaz com a cama básica osteopática — diz Elaine.

Na primeira consulta, o osteopata faz a análise clínica do paciente, incluindo exame com as mãos, com o objetivo de diagnosticar alterações anatômicas e mecânicas do aparelho locomotor, principalmente da região da pelve e da coluna vertebral. Uma sessão de osteopatia dura 40 minutos e o fisioterapeuta usa uma técnica específica para cada tecido (osso, ligamento, músculo e víscera). Uma crise aguda e recente pode ser aliviada imediatamente. Já uma hérnia de disco por exemplo, pode ser eliminada; em dez sessões, com acompanhamento de exercícios posturais e de hidroterapia.

— A osteopatia é indicada para dores de pescoço causadas por estresse ou má postura. Nós conscientizamos o paciente sobre os riscos da má postura, ensinamos a ele como se levantar da cama de manhã e alertamos sobre os males da ginástica mal orientada, da corrida pesada e até dos perigos para a coluna vertebral de andar a cavalo. O melhor esporte seria a natação ou a hidroginástica — recomenda a osteopata.

A maioria das queixas, cerca de 70% dos casos, é referente a dores na coluna vertebral. Os problemas mais freqüentes são torcicolos, dores na região cervical, lombalgias agudas e crônicas e hérnias de disco. Foi por problemas na coluna lombar, dor ciática e cervical e dores nos pés que Tânia Tyszler procurou o consultório de Elaine, na Barra da Tijuca. Em um mês de trabalho com duas sessões semanais, ela já pisa melhor e não sente mais dores. — É preciso persistência para fazer os exercícios e evitar os vícios de postura — diz.

Os benefícios da Osteopatia em diferentes partes do corpo

**HÉRNIA DE DISCO:** A osteopatia é indicada em casos de hérnias de disco e estenoses do canal medular. Elimina as dores e, em muitos casos, evita as cirurgias. A técnica manual de tração e distração aumenta o espaço entre os discos e facilita a redução da hérnia, reintegra o disco ao seu espaço normal, reduz o edema e reidrata o disco.

**OMBROS E PESCOÇO:** Dores nos ombros e no pescoço são queixas freqüentes. Podem ser causadas por uma disfunção no aparelho de sustentação do corpo e corrigidas facilmente pela osteopatia. O paciente é, primeiramente, avaliado para o diagnóstico da origem de seu problema, que pode ser ósseo, muscular, ou de ligamentos.

**ESTRESSE E MÁ POSTURA:** Há dores no pescoço causadas por estresse ou má postura. Nestes casos, a osteopatia alivia a dor, mas resultado melhor será alcançado com um programa antiestresse ou de reeducação postural, que inclui levantar-se corretamente de manhã e evitar exercícios mal orientados, como corridas de alto impacto.

**DORES CERVICAL E LOMBAR:** A dor cervical ocorre na parte da coluna acima da cintura, mas as mais comuns são dores lombares, região das costas que abrange da cintura até a região sacra do cóccix. Há técnicas específicas para correção de contraturas musculares, ligamentos e técnica de estalo das vértebras conhecida como thrust.

**TRATAMENTO PREVENTIVO:** A osteopatia, ao equilibrar a sustentação corporal, atua como preventivo de lesões do esforço repetitivo (LER) e futuras lesões na coluna. A avaliação é global e o osteopata trata os desequilíbrios para alcançar bons resultados, permitindo que os ossos, os músculos e os ligamentos trabalhem em harmonia.