

# NOVOS CAMINHOS PARA TRATAR DORES NAS COSTAS

(Fonte: Jornal O Globo - 30/01/2000)

=====

A Osteopatia chega à rede pública e se torna opção contra problemas de articulações, músculos e ligamentos. A Osteopatia, técnica sofisticada da fisioterapia para tratamento de dores em articulações, músculos, ligamentos e vísceras, chega à rede pública: o Hospital Anchieta, no Caju, oferece serviço de osteopatia gratuito, coordenado pelos franceses Bernard Quef e Phillippe Pailhous, da Federação Internacional de Osteopatia, à qual é filiada a Sociedade Brasileira de Osteopatia.

O tratamento é feito através de análise clínica manual, na qual o osteopata detecta com as mãos alterações da mobilidade de tecidos e de articulações. A osteopata Márcia Almeida Andrade, uma das brasileiras recém-diplomadas pela Federação Internacional e integrante da equipe do Hospital Anchieta, explica que o tratamento se baseia no diagnóstico da lesão e não apenas no combate à dor: - Muitos casos de dor em determinada região, como a lombalgia, por exemplo, podem ser decorrentes de um problema no tornozelo, sem que o paciente tenha qualquer sintoma de dor no local. Na primeira consulta, o osteopata faz uma análise global do paciente, além de avaliar mecanicamente a parte do corpo onde está a queixa principal.

**Tratamento rápido para dores de cabeça e LER**

A análise diagnóstica altera as alterações do aparelho locomotor (o que inclui ossos, ligamentos, músculos e tendões) e com manipulações a fisioterapeuta busca reequilibrar as estruturas em lesão, eliminando as dores. O tratamento é indicado para dores na coluna (70% dos atendimentos), entorses, hérnia de disco, torcicolos, problemas em ombros, joelhos e tornozelos e LER (lesão do esforço repetitivo).

- O tratamento é eficaz também para dores de cabeça produzidas por lesões cervicais, cranianas e por tensão dos pequenos músculos da base do crânio. É ideal também para atletas, vítimas de lesões típicas do esporte. Só é contra-indicado para casos de reumatismos inflamatórios, câncer ósseo, fraturas e osteoporose avançada.

Já os casos de fraturas devem ser consolidados antes do tratamento. Outra vantagem da osteopatia é a rapidez do tratamento. - A terapia convencional leva 20 dias para tratar uma lombalgia, enquanto a osteopatia, uma semana. Até nos casos de artrose a osteopatia diminui a dor e o paciente vive normalmente, com poucas visitas ao terapeuta - diz Márcia.

**COMO VENCER A DOR**

**AVALIAÇÃO GLOBAL:** Uma sessão particular de osteopatia custa em média R\$ 80 e dura de 40 minutos a uma hora. A osteopata Marcia Almeida Andrade explica que, na avaliação global do paciente, o terapeuta não vai fazer a manipulação das vértebras no local onde está doendo, mas sim no da origem da lesão. Nesta avaliação global, o osteopata pode descobrir, por exemplo, que uma dor no pulso tem origem no cotovelo e vai tratar a estrutura da lesão, ou seja, o cotovelo e assim acabar com a dor no pulso.

**PERIODICIDADE:** Já na primeira sessão, o osteopata pode tratar algumas lesões, mas o paciente deve voltar para reavaliações. Márcia Almeida Andrade explica que corrige em média cinco lesões por sessão, tanto em seu consultório particular, em Copacabana, quanto no Hospital Anchieta, no Caju. Se o paciente tem mais do que isto, ele deve ir corrigindo gradualmente seu aparelho locomotor. Além disto, uma vértebra que é recolocada no lugar pode voltar a se lesionar e o osteopata precisa avaliar o motivo da reincidência da lesão. O número de sessões depende da gravidade de cada caso. Nos casos de lesões crônicas, mas não muito graves, o paciente vai em média a cinco ou seis vezes ao osteopata, até ficar assintomático.

**TERAPIA VISCERAL:** O osteopata diagnostica, através da avaliação biomecânica e da história do paciente, que problemas musculares podem ter origem em disfunção de vísceras. Márcia Almeida Andrade comenta que um problema com os intestinos pode provocar, por exemplo, dores nos ombros. Neste caso, ela avalia e corrige manualmente a disfunção visceral sem tocar nos ombros.

**HIGIENE POSTURAL:** A osteopata Elaine Monteiro de Carvalho, formada pela Escola de Osteopatia de Madrid, recomenda o que chama de "higiene postural", série de exercícios orientados para serem feitos em casa ou no seu consultório, na Barra. Ela também faz terapias viscerais e na região craniana, que têm resolvido casos de dores de ouvido, enxaqueca e bruxismo.