

Lombalgia Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/08/2010

Desconhecido por parte da população, esse problema pode afetar diretamente tanto os mais velhos quanto os mais jovens.

Por Maurício Belfante - Revista O2 Por Minuto Comum entre os esportistas e, sobretudo, entre os corredores, a lombalgia faz com que muitos praticantes de atividade física sofram com fortes dores nas costas. Desconhecido por parte da população, esse problema pode afetar diretamente tanto os mais velhos quanto os mais jovens. Identificada como um problema na região baixa da coluna vertebral, a lombalgia constitui-se de dois níveis, a forma aguda e a crônica. Em ambas a dor é a resposta do corpo para mostrar que na área existe algo irregular ou até o uso excessivo deste local. O nível agudo é a forma simples do problema, quando algum acidente ou esforço exagerado danifica os músculos, tendões e ligamentos do local. Já a forma crônica pode ser recorrente de outras doenças, causando bastante incômodo. "A lombalgia crônica pode ocorrer devido outros problemas de saúde, como osteoartrite, artrite reumatóide, tumores, degeneração dos discos ou hérnia no disco", afirma Dr. Jason Gilbert, quiropraxista. Sintomas A lombalgia tem diversos sintomas da sua presença, e o principal deles é a dor, que aparece em locais como a própria lombar, nas costas, próxima aos ossos do quadril e até nas pernas, passando para outras regiões dependendo de seu nível. "O sintoma principal é a famosa dor lombar, começando fraca e aos poucos aumentando. Em alguns casos, ela pode desaparecer e depois de um tempo voltar. A dor é um aviso, mas também há outros avisos como queimação nas nádegas, adormecimento ou dor nas pernas", explica Gilbert. O esporte e o tratamento Conhecida por atingir muitos esportistas, a lombalgia acaba muitas vezes atrapalhando a vida de corredores, que necessitam muito da lombar durante a prática do exercício físico e acabam gerando desgaste no local. "A lombalgia pode ocorrer em toda a população, e entre estas pessoas não podemos deixar de citar os esportistas, principalmente aqueles que não possuem acompanhamento profissional adequado. Assim, o corpo desses atletas, durante a prática esportiva, está com a musculatura intrínseca da coluna lombar e a musculatura abdominal fortalecida de forma suficiente para dividir as solicitações mecânicas geradas durante o exercício e, muitas vezes, sobre a coluna", explica Daniel Marques, osteopata da Cardiomex. Depois de encontrado o problema, o tratamento contra a lombalgia começa a ser iniciado. Existem vários processos diferentes na cura deste problema, sendo mais usado o método através de medicamentos, de forma osteopática, que irá restaurar a forma mecânica da região. Porém, de qualquer forma, após o término do tratamento, o esportista terá que realizar um reforço muscular antes de iniciar qualquer trabalho físico. Evitando a lombalgia Para evitar a lombalgia, os profissionais Daniel Marques e Jason Gilbert dão dicas do que realizar antes e depois de se diagnosticar o problema. Antes do diagnóstico - Aprender a alongar desde jovem, pois isso mantém a integridade dos músculos que dividem a carga da coluna com as articulações e músculos; - Incluir uma sessão de alongamentos em seu treino de 2 a 3 vezes por semana; - Nunca treine com dor e nunca tome analgésicos para treinar; - Realizar trabalhos de fortalecimento muscular, principalmente na área lombar; - Ter boa postura e evitar ficar mal sentado em frente ao computador e no sofá; - Realizar exercícios físicos regularmente; Depois do diagnóstico - Nunca treine com dor e nunca tome analgésicos para treinar; - Use a dor quando aparece para encontrar a causa dela; - Use gelo

por 20 minutos no local onde dói, pois é um excelente analgésico e anti-inflamatório natural; -
Sempre procure um profissional quando há dor. Esta notícia foi acessada em 13/08/2010 no sítio
O2 Por Minuto Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.