



DOR

Porque o exercício é tão importante no seu tratamento...

Nesse texto abordarei um tema tão antigo, porém cada vez mais atual pela sua discussão nas comunidades científicas.

Hoje é sabido que o exercício físico deveria se tornar uma rotina na vida das pessoas pelos seus inúmeros benefícios conhecidos. Porque ele é tão importante no nosso dia-a-dia? Os principais motivos são: saúde músculo-esquelética e saúde cardiovascular viabilizando manutenção da independência funcional e da aptidão física e saúde mental.

E a importância dos exercícios na DOR? Os exercícios aeróbios são muito importantes para a manutenção da aptidão física através do condicionamento cardiovascular, permitindo assim prevenção de inúmeras doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, aumento do colesterol, no entanto, para a prevenção e o tratamento de síndromes dolorosas, os exercícios com cargas (exercícios resistidos, popularmente conhecidos como exercícios de musculação) são os mais indicados por diversos fatores, que serão detalhados a seguir.

Hoje, sabe-se que boa parte das patologias dolorosas músculo-esqueléticas é decorrente do desbalanço muscular, o que ocorre quando um músculo ou grupo muscular está fraco, promovendo assim sobrecarga nos tendões, nas articulações e nas bursas (bolsas que envolvem os tendões dos músculos diminuindo assim o atrito entre eles durante os movimentos). Por isso que os exercícios aplicados contra algum tipo de resistência são os mais prescritos pela comunidade médica especializada em tratamento de síndromes dolorosas.

E quais os efeitos dos exercícios resistidos para nosso corpo? Quando o músculo é corretamente treinado com exercícios supervisionados com cargas ocorre o fenômeno de hipertrofia muscular com menor chance de lesão, ou seja, aumento no tamanho da fibra do músculo. Esse efeito faz com que o ele se torne mais forte, e assim que recrutado para exercer algum movimento ele tem menos chance de sofrer sobrecarga e menor risco de lesão muscular, diminuindo o risco de cursar com dor, pois também há maior estabilidade articular, menor sobrecarga nos tendões e nas bursas.

E porque ele é muito prescrito pelas comunidades médicas que tratam dor? Os exercícios de fortalecimento muscular são considerados exercícios terapêuticos por excelência, pois neles controlamos: a amplitude do movimento, a carga que executamos o exercício, a velocidade do movimento, a quantidade de repetições, de grupos musculares treinados, o tempo de descanso entre as séries, o número de sessões semanais.

Outra modalidade que recebe mais atenção no tratamento da dor são os exercícios de PILATES. Neles, quando bem prescritos e orientados, há fortalecimento muscular adequado, alongamento miotendíneo (de músculos e tendões) e treinamento da concepção corporal. Um músculo saudável é um músculo forte e alongado.



Novamente, salientamos a importância de equipe multidisciplinar no tratamento da dor. Do ponto de vista médico, após a consulta, faz-se o diagnóstico do tipo de síndrome dolorosa, evoluindo com a prescrição de exercícios de fortalecimento e alongamento dos grupos musculares envolvidos, devendo o médico sempre se atentar por doenças concomitantes, como hipertensão, diabetes, problemas cardíacos, por exemplo.

Já do ponto de vista fisioterapêutico avalia-se os desequilíbrios musculares e as alterações posturais que podem cursar com síndromes dolorosas. A orientação da execução dos exercícios e o seu correto acompanhamento são fundamentais para o sucesso da reabilitação do paciente com DOR.

Na área da nutrição, devem-se corrigir hábitos alimentares inadequados, sempre com o objetivo de se manter uma ingestão correta de nutrientes, diminuindo a chance de o desequilíbrio muscular ser causado também por fatores nutricionais.

Do ponto de vista de condicionamento físico, o papel do educador físico é fundamental. Depois da reabilitação dos pacientes com as síndromes dolorosas, ele “entra em campo” para a manutenção da aptidão física com a finalidade de melhora ou da preservação da qualidade de vida.

Resumindo, os exercícios devem ser prescritos para a prevenção ou o tratamento de doenças da mesma forma que se prescreve medicamentos para diminuir os níveis pressóricos em pacientes hipertensos, afim de que eles se tornem uma prática freqüente na vida das pessoas. Qualquer dúvida entre em contato através do e-mail dr.leonardo@iafs.med.br ou pelo telefone (19) 3432.5546.

Dr. Leonardo S. Municelli