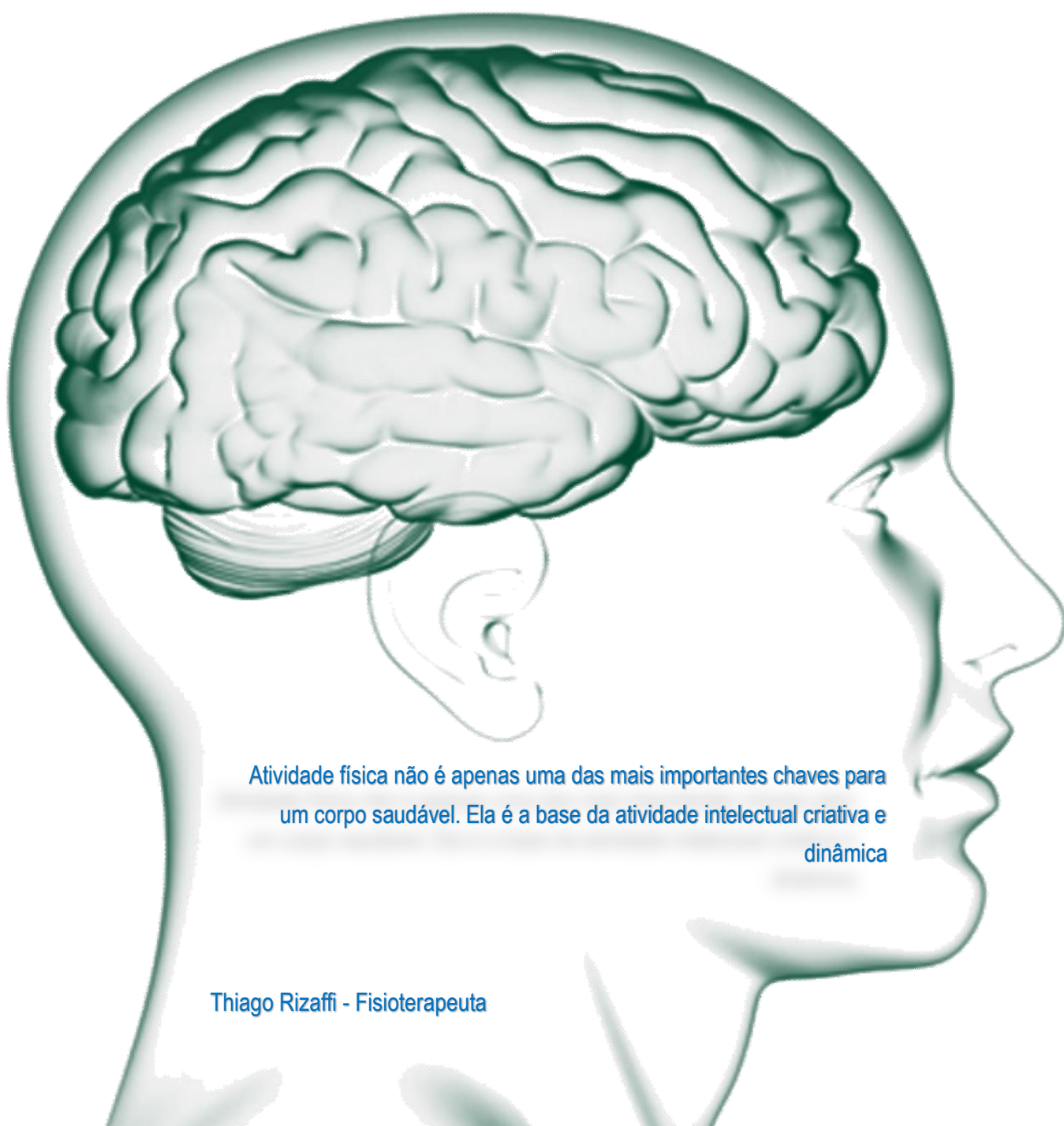


Como você lida com as Dores ao se Movimentar

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente



Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável. Ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica

Thiago Rizaffi - Fisioterapeuta

ÍNDICE

1. Introdução.....	4
2. Papel do Fisioterapeuta.....	6
3. O que é Dor.....	7
4. Como Lidar com a Dor.....	8
5. Como Tratar as Dores	11
6. Porque Sentimos Dor	13
7. O que devemos fazer?.....	16
8. Conclusão.....	18
9. Contatos.....	20

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente

SOBRE O AUTOR



Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de

Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna

1. INTRODUÇÃO

Todos nós seres humanos passamos ou sentimos algum tipo de desconforto em nossas vidas e muitas vezes não sabemos o porquê isso acontece ou de que forma somos afetados.

Na maioria das vezes esse mecanismo acontece devido a alguma falha em nosso organismo e também da forma em que nós nos posicionamos em nosso dia a dia diante a tarefas relacionadas a trabalho ou afazeres domésticos, pois é neste momento que aparece os primeiros alertas de que agia não está funcionando de forma correta.

No passado as pessoas pouco sofriam com este tipo de situação e raramente ficavam doente, já nos dias de hoje vivemos em um ambiente recheado de problemas levando os indivíduos a adoecerem e muitas vezes acabam sendo reféns de si mesmo.

Um dos problemas mais falados mundialmente é a chamada “**DOR**”, esta por si só pode ser iniciada de forma leve onde muitas vezes as pessoas não dão a tal importância e é aí que corre o grande perigo,

Mundialmente estima-se que 1,5 bilhão de pessoas sofram diariamente com a dor crônica no mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que 32% da população do planeta padeça desse mal.

Só no Brasil a projeção é que 60 milhões de cidadãos encarem o problema, caracterizado por um incômodo que persiste e é recorrente por mais de três meses.

Diante desse fato pude notar e perceber que as dores só vêm aumentado nos últimos anos e este acumulo é devido as grandes transformações rotineiras que estamos passamos, não só em relação ao nível pessoal, mas sim em nosso dia a dia principalmente no trabalho, onde de fato é o principal causador desse grave problema e conseqüentemente levam as pessoas a sentirem um desapontamento e a adoecerem.

Em base desse cenário fatídico e crítico, vale ressaltar que os cuidados têm que ser prontamente avaliados e estudados para proporcionar a esses indivíduos uma melhor qualidade de vida.

Agora que você já sabe um pouquinho sobre este mal, vamos entender o qual verdadeiro significado da dor para o nosso Corpo

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente



2. PAPEL DO FISIOTERAPEUTA

Além do Médico dar o primeiro passo e chegar em um diagnóstico exato da sintomatologia apresentada pelo paciente o outro profissional mais adequado, preparado e capacitado para dar o pontapé inicial para este tipo de situação é o Fisioterapeuta, este por si só irá realizar uma avaliação minuciosa para identificar a queixa exata do paciente e assim o mesmo possa elaborar um protocolo de condutas específica, traçando metas e objetivos para a diminuição do quadro algico, fortalecimento da região e estabilização vertebral do local onde a hérnia de disco está localizada e ajudar na Reabilitação de cada indivíduo, promovendo assim a volta das atividades diárias normalmente sem ser prejudicada.

O objetivo principal é impedir que a doença progrida e evitar a formação de novas hérnias. Além disso é necessário que o Fisioterapeuta oriente o mesmo sobre de qual maneira possa estar realizando suas atividades diárias sem causar nenhum tipo de desconforto ou compressão dos movimentos e assim facilita o não agravamento ou piora do quadro algico e até mesmo causar novos problemas.



3. O QUE É DOR

A dor é uma sensação complexa e varia muito de pessoa para pessoa. Nem sempre o que é dor para alguém é para outro, portanto, trata-se de uma experiência única e completamente individual. Vale destacar que o momento que cada pessoa está passando e os sentimentos naquela ocasião podem aumentar ou diminuir a dor.

A dor é uma resposta de defesa do organismo, mas ela também pode funcionar de maneira errada ou exagerada caracterizando uma doença: a dor crônica. Quando o cérebro interpreta que a dor não está sendo "resolvida" ele fica ainda mais "sensível" aos estímulos da dor, captando-os de forma mais intensa.

De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor, essa reação pode ser definida como “uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a um dano real ou potencial dos tecidos, ou descrita em termos de tal dano”. Isso quer dizer que a dor é uma sensação desagradável que indica algum dano ou risco de dano para alguma parte do organismo.



4. COMO LIDAR COM A DOR

A dor é uma sensação complexa e varia muito de pessoa para pessoa. Nem sempre o que é dor para alguém é para outro, portanto, trata-se de uma experiência única e completamente individual. Vale destacar que o momento que cada pessoa está passando e os sentimentos naquela ocasião podem aumentar ou diminuir a dor.

A dor é uma resposta de defesa do organismo, mas ela também pode funcionar de maneira errada ou exagerada caracterizando uma doença: a dor crônica. Quando o cérebro interpreta que a dor não está sendo "resolvida" ele fica ainda mais "sensível" aos estímulos da dor, captando-os de forma mais intensa.

De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor, essa reação pode ser definida como "uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a um dano real ou potencial dos tecidos, ou descrita em termos de tal dano". Isso quer dizer que a dor é uma sensação desagradável que indica algum dano ou risco de dano para alguma parte do organismo.

VOCE
SABIA???

Sinal de que algo não vai bem em nosso corpo e que necessita urgentemente de cuidados

A dor é uma experiência sensorial ou emocional desagradável associada a lesão tecidual real ou potencial, ou descrita em função dessa lesão

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente



DOR AGUDA

A dor aguda faz parte do sistema de proteção do organismo. Sim, leu bem: proteção! A dor aguda é um sinal de alerta para uma lesão iminente ou real, desempenhando uma função importante na manutenção da integridade física do organismo ou no seu restabelecimento. É uma dor recente e de duração limitada no tempo.

É possível tolerar a dor aguda até um certo ponto, no entanto, quando tratada inadequadamente, a dor aguda torna-se um fator de risco para complicações médicas graves e para o desenvolvimento de dor crônica.

DOR CRÔNICA

Diz-se que a dor é crônica quando, de modo geral, persiste após o período estimado para a recuperação normal de uma lesão. A dor crônica pode surgir no contexto de várias doenças (câncer, artrose, diabetes, zona, etc.), ser agravada por traumatismos ou posições forçadas ou incorretas, estar associada a um período pós-operatório ou surgir sem causa aparente

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente

É de (longa duração): sua duração é em torno de 3 a 6 meses. Pode aparecer de maneira espontânea ou pode ser provocada por vários estímulos externos. A resposta é geralmente muito elevada em duração, amplitude ou ambas. Este tipo de dor implica numa síndrome debilitante que possui um significativo impacto sobre a qualidade de vida do paciente.



“A dor é um sintoma fundamental, pois alerta o indivíduo para a necessidade de assistência médica, que algo está errado e precisa ser verificado”

5. COMO TRATAR AS DORES

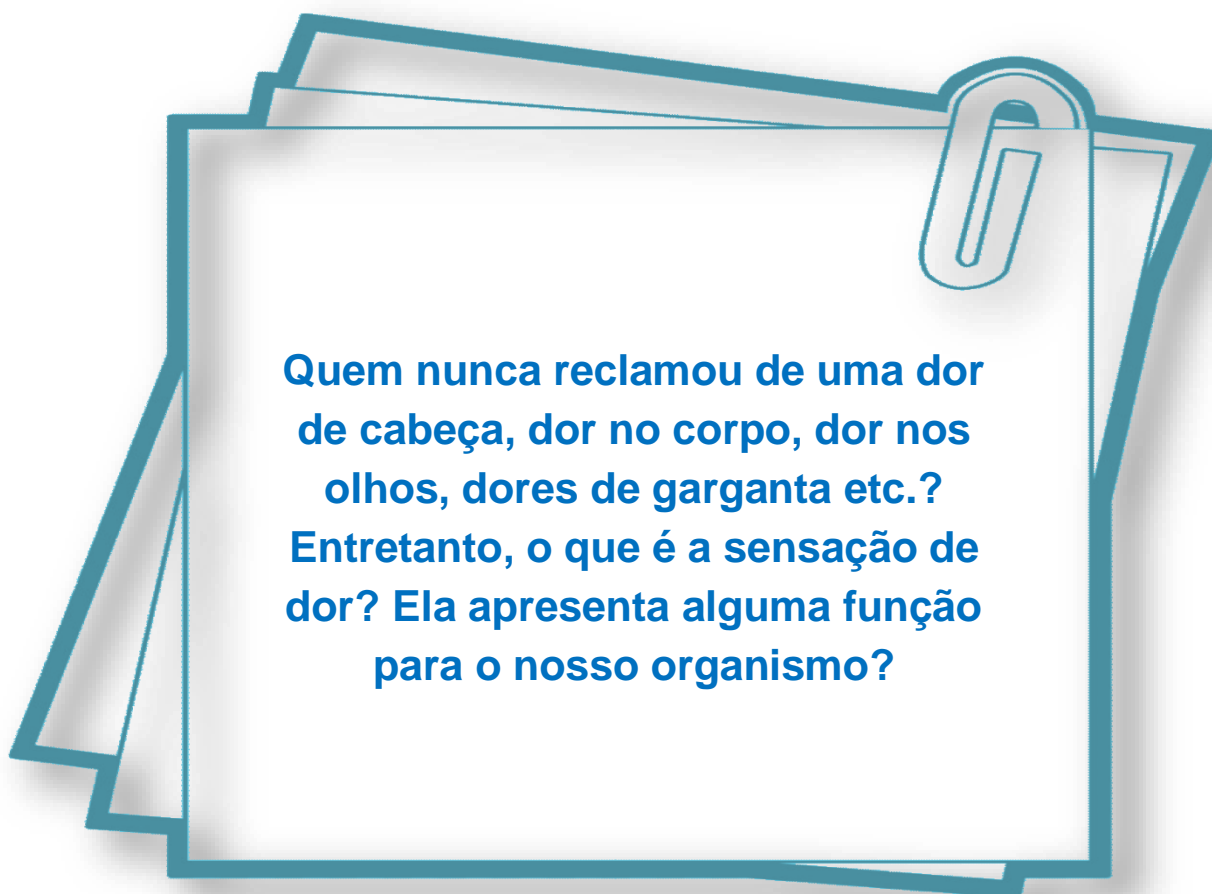
É importante tratar a dor crônica, pois ela pode gerar uma queda na qualidade de vida, desânimo - a pessoa não quer sair por causa da dor, nem tem ânimo para fazer as suas atividades - depressão, irritabilidade (gerando até um problema de convivência com a família e amigos), baixa produtividade no trabalho, dentre outros fatores. Os principais tratamentos para qualquer tipo de dor baseiam-se em:

- **Exercícios físicos orientados:** o movimento é um dos melhores remédios para as dores, benefício comprovado cientificamente. A liberação de endorfinas e a movimentação articular e óssea geram no cérebro um efeito analgésico.
- **Fortalecimento muscular:** o fortalecimento dos músculos irá proteger as estruturas ósseas, como a coluna e os joelhos, por exemplo, diminuindo e evitando as dores. Mas este fortalecimento tem que ser orientado por um profissional da área, principalmente para quem já apresenta dor.
- **Fisioterapia analgésica:** é utilizada nas dores agudas por um profissional da área. São utilizadas técnicas como o ultrassom, o laser, o alongamento e a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS).
- **Medicamentos:** são utilizados remédios em alguns casos de dor, sendo que cada doença apresenta tipos de tratamentos com drogas específicas a serem avaliadas pelo médico. A automedicação bem como o uso prolongado podem deixar a dor crônica, não sendo uma prática aconselhável.
- **Bloqueio da dor:** o procedimento é feito através de uma agulha guiada e anestesia local, colocando o medicamento na região afetada pela dor. Utilizamos, por exemplo, na coluna ou no nervo ciático nos casos de hérnia de disco, tentando "desinflamar" a região.
- **Radiofrequência:** uma agulha é introduzida na região chegando aos nervos acometidos, que serão tratados pelo método de radiofrequência, que nada mais é do que um tipo de energia que faz com que o nervo interrompa a mensagem de dor enviada ao cérebro.
- **Cirurgia:** em casos específicos, são feitas intervenções cirúrgicas com técnicas convencionais ou minimamente invasivas. Esses casos normalmente englobam

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente

alguns tipos de dor, como a hérnia de disco que não foi resolvida com os passos clínicos, bloqueios e radiofrequência.



6. PORQUE SENTIMOS DOR

Para que você possa entender melhor sobre o porquê sentimos dor, é importante ressaltar que a dor é de origem **Central** e **Periférica** e são elas a responsável por gerar estímulos e nos alertar que a dor existe, ou seja a dor é uma ação positiva ao nosso organismo.

A Dor é uma sensação que se manifesta quando algo de errado ocorre em nosso organismo por meio de estímulos enviados pelos nervos ao cérebro e esse, por sua vez, envia os estímulos ao córtex motor para que esse libere alguma reação. A reação liberada pelo córtex motor é enviada para o local da dor por meio dos nervos.

A sensação de dor é determinada em um indivíduo a partir das sensações que sentiu em seus primeiros anos de vida, ou seja, a primeira lesão que estimulou seu organismo a reagir liberando tal sensação foi determinante para a percepção da mesma. Dessa forma, pode-se dizer que a dor é uma sensação individual e subjetiva.

A cada novo dia a dor em relação à percepção está relacionada aos hábitos diários, longevidade de um indivíduo, prolongamento de vida dos doentes fatais, mudanças de ambiente entre outros, sendo assim é caracterizada pela sua frequência, natureza, as causas, localização, a duração, qualidade e intensidade.

Os tratamentos da dor são inúmeros e tudo irá depende de seu estímulo gerador. Destacamos o uso de Medicamentos para alívio do quadro álgico, Fisioterapia como (Termoterapia, Crioterapia, Massagens), Pilates, Acupuntura, Cinestesioterapia e outros.

Para se prevenir algumas dores como aliviar as tensões do dia-adia, manter a postura correta, dormir bem, praticar atividades físicas sem exagero, alongar o corpo quando se permanece muito tempo em uma só posição.

Existem vários casos que estimulam nosso organismo a liberar reações dolorosas como: nervosismo, ressaca, posição errada, deitar ou sentar de mau jeito, exagerar em exercícios físicos, permanecer por muito tempo em uma mesma posição, esforço repetitivo, estresse e outras.

A Dor Patológica é definida como alterações dinâmicas no processamento da informação nociva, sendo esta mais localizada no sistema nervoso periférico e central.

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente

Essa dor pode ser encontrada em diferentes tecidos, podendo ser classificada com dor inflamatória do tipo Aguda ou Crônica (envolvendo estruturas somáticas ou viscerais) ou neuropática (envolvendo lesões do sistema nervoso)

- I. **Dor aguda** (curta duração); normalmente são geradas através de trauma de tecidos moles ou inflamação que está relacionada a um processo adaptativo biológico para facilitar o reparo tecidual e cicatricial.
- II. **Dor crônica** (longa duração): sua duração é em torno de 3 a 6 meses. Pode aparecer de maneira espontânea ou pode ser provocada por vários estímulos externos. A resposta é geralmente muito elevada em duração, amplitude ou ambas. Este tipo de dor implica numa síndrome debilitante que possui um significativo impacto sobre a qualidade de vida do paciente.

Características da dor crônica:

- 1) O paciente permanece com dor por todo tempo, sendo importante observar crises familiares ou problemas de trabalho que possam estar intensificando os sintomas;
- 2) Dores generalizadas além do local original da lesão;
- 3) Com o aumento da dor o paciente tem mais possibilidade de adquirir um estado deprimido, irritado, preocupado e inseguro;
- 4) Normalmente se queixa de fadiga, distúrbios do sono, alterações no apetite e diminuição da libido.

Além disso outro fator importante que temos que destacar é a hipersensibilidade que é a principal característica deste tipo de dor, resultando em alterações drásticas na função do sistema nervoso. Todo este conjunto de alterações é chamado de plasticidade do sistema nervoso e é definido como um fenômeno que acontece no Sistema Nervoso Periférico por redução do limiar de ativação dos nociceptores e centralmente, pela responsividade aumentada da medula espinhal aos estímulos sensoriais.

Cada estímulo está associado com certo grau de inflamação que inicia uma cascata de sensibilização periférica com eventos celulares e subcelulares.

Células lesadas e fibras aferentes primárias liberam uma série de mediadores químicos, incluindo substância P, neurocinina A e peptídeo relacionado com o gene da calcitonina, que têm efeitos diretos sobre a excitabilidade de fibras sensoriais e simpáticas.

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

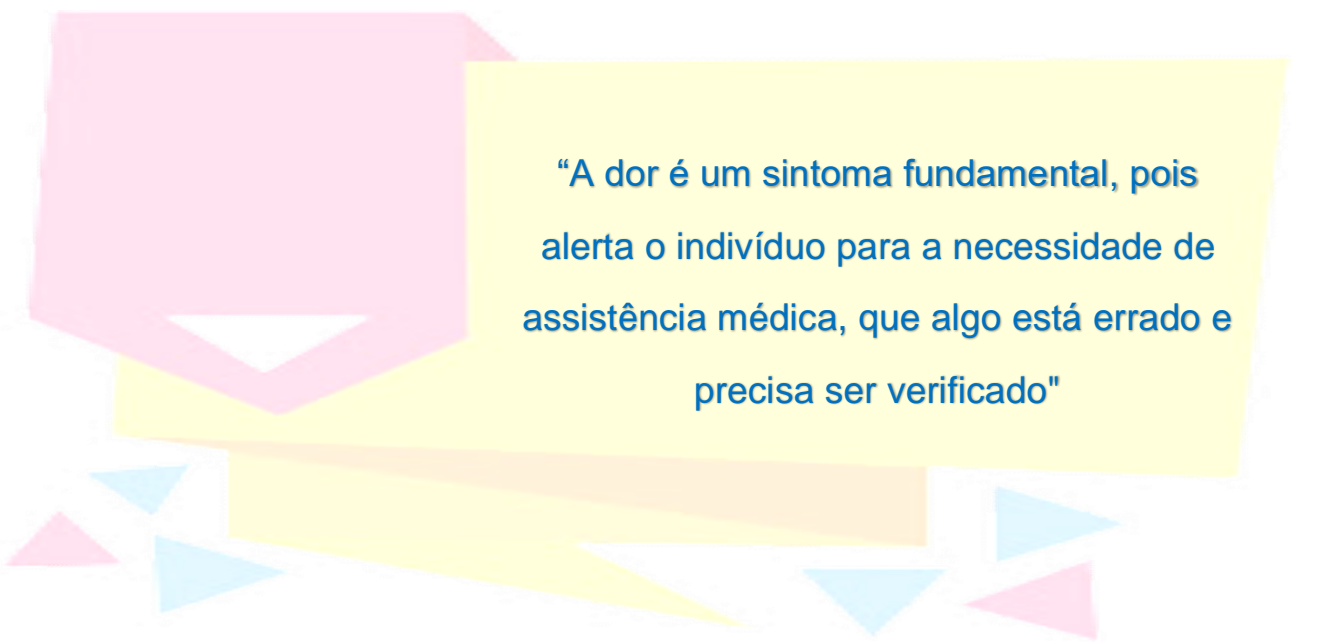
Viva mais Feliz entre Corpo & Mente

Esse mecanismo de mediadores também promove vasodilatação com extravasamento de proteínas plasmáticas e o recrutamento de células que estão inflamadas. Mastócitos, macrófagos, linfócitos e plaquetas contribuem para a formação de um ambiente complexo, composto por mediadores inflamatórios, como íons hidrogênio, norepinefrina, bradicinina, histamina, íons potássio, citocinas, serotonina, fator de crescimento neural, óxido nítrico e produtos das vias da ciclo-oxigenase e lipo-oxigenase do metabolismo do ácido araquidônico.

O sistema de controle da dor ou de analgesia no encéfalo e na medula espinhal é constituído por três componentes principais, a substância cinzenta periaquedutal e as áreas periventriculares do mesencéfalo.

Para entendermos melhor esse mecanismo chamado DOR é necessário se fazer uma avaliação mais aprofundada.

Sendo assim, uma vida sem nenhuma sensação de dor poderia significar um risco para a saúde....



“A dor é um sintoma fundamental, pois alerta o indivíduo para a necessidade de assistência médica, que algo está errado e precisa ser verificado”

7. O QUE DEVEMOS FAZER?

Não dá para nós profissionais da saúde ficarmos aqui parado e ver mais pessoas sofrerem e serem acometidas com este mal, é hora de dar um grande passo para a prevenção, cuidados e orientações para todos os indivíduos que sofrem e de foram diretas ou indiretas no alívio da dor e dar funcionalidade nos movimentos diários e uma longevidade na qualidade de vida.

O desenvolvimento desse Programa Cuidando de sua Coluna tem como finalidade mostra a toda sociedade independente de qual for a classe social que ao longo de minha vivência e experiência profissional pude notar que as queixas de doenças degenerativas da coluna vertebral vêm crescendo de forma exorbitante. Normalmente a faixa etária mais atingida eram pessoas que apresentam em torno de 45 anos de idade e hoje esse cenário vem atingindo indivíduos mais novos como crianças, adolescentes, jovens adultos.

O objetivo principal deste Programa é enfatizar a todas as pessoas que sofrem desse mal a importância de que as orientações pontuais e as atividades físicas bem orientadas por Fisioterapeutas, Nutricionistas e Educadores Físicos que é de extrema importância o fortalecimento de toda musculatura que envolve a coluna vertebral sendo ela superficial ou profunda, uma das musculaturas mais utilizadas e que temos que ter um olhar mais especial é a ativação da musculatura do Core ou Power House (Centro de força), essa por sinal é muito importante para que nossa coluna fique estabilizada e não sofra carga excessiva nas realizações dos movimentos diários.

Além disso temos também que dar uma ênfase nos músculos dos glúteos (Bumbum), este também ajudará no suporte de nossa coluna.

Quando ambos os complexos estiverem sendo trabalhados de forma correta nossa coluna ficará mais protegida e assim conseguimos prevenir e evitar o agravamento de lesões tanto esqueléticas quanto musculares.

Sempre bom ficar atento que o primeiro lugar a ser afetado é os nossos músculos pois é através deste enfraquecimento que as outras regiões começam a dar sinal de que o nosso corpo está sofrendo problemas físicos.

Mesmo tendo essa consciência de que os músculos abdominais ativados e glúteos bem trabalhados e definidos, ainda devemos também praticar exercícios voltados para correções

COMO VOCÊ LIDA COM AS DORES AO SE MOVIMENTAR

Viva mais Feliz entre Corpo & Mente

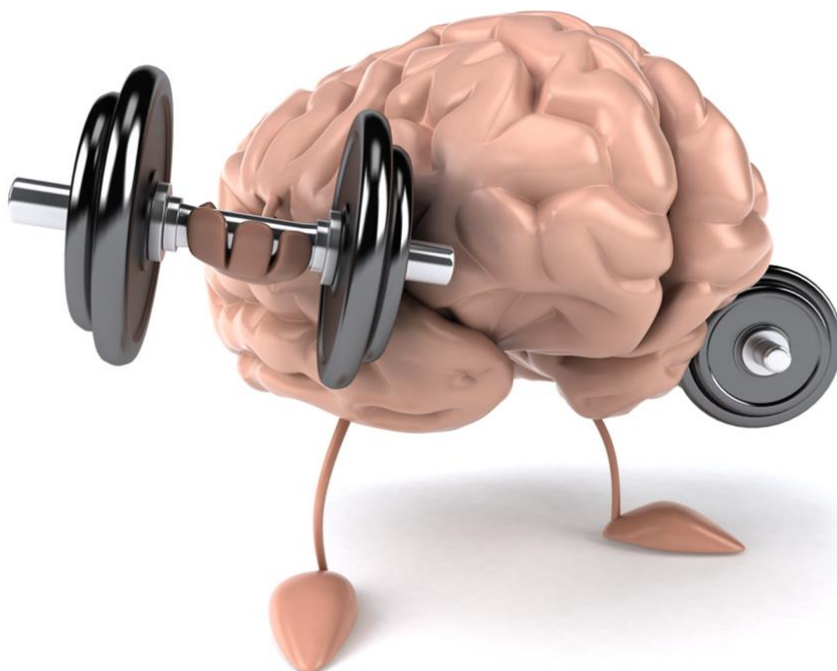
e orientações posturais, alongamentos e fortalecimentos de toda a cadeia muscular e realizar exercícios que ativem a respiração. Todo esse conjunto bem trabalhado irá minimizar o quadro álgico além de gerar uma diminuição no agravamento ou surgimento de novas lesões.

O incentivo de que a prática de exercícios diários seja ela qual for é fundamental para que possamos dar o primeiro passo para a melhora da função muscular correções posturais e minimizar o quadro álgico de todos que convive com esse trauma.

Espero que este Programa Cuidando de sua Coluna te ajude a dar a você que sofre ou não por lesões de coluna um olhar diferente e intenda que a sua saúde é o seu maior bem precioso. Buscar uma qualidade de vida mais saudável nos dias de hoje não é só estar bem emocionalmente e sim deixar o corpo fortalecido.

Os principais exercícios a serem realizados por cada indivíduo são os exercícios que não estejam relacionados a muito impacto dentre eles podemos destacar o RPG – Reeducação Postural Global, Pilates, Acupuntura, Hidroterapia e Musculação sendo esta realizada com cuidados e uma ótima orientação do Educador Físico.

Portanto nós profissionais da área da saúde temos o dever e obrigação de cuidamos e promover a todos os envolvidos uma vida mais segura, feliz e saudável.



8. CONCLUSÃO

Vejo que o grande desafio do mundo moderno é mostrar as pessoas o quanto é importante os cuidados com as diversas dores que o nosso corpo manifesta, sendo esta qual for o local acometido, pois muitos indivíduos não conseguem lidar com esse mal que afeta milhares de pessoas e é o maior causador de problemas relacionados a depressão e afastamentos.

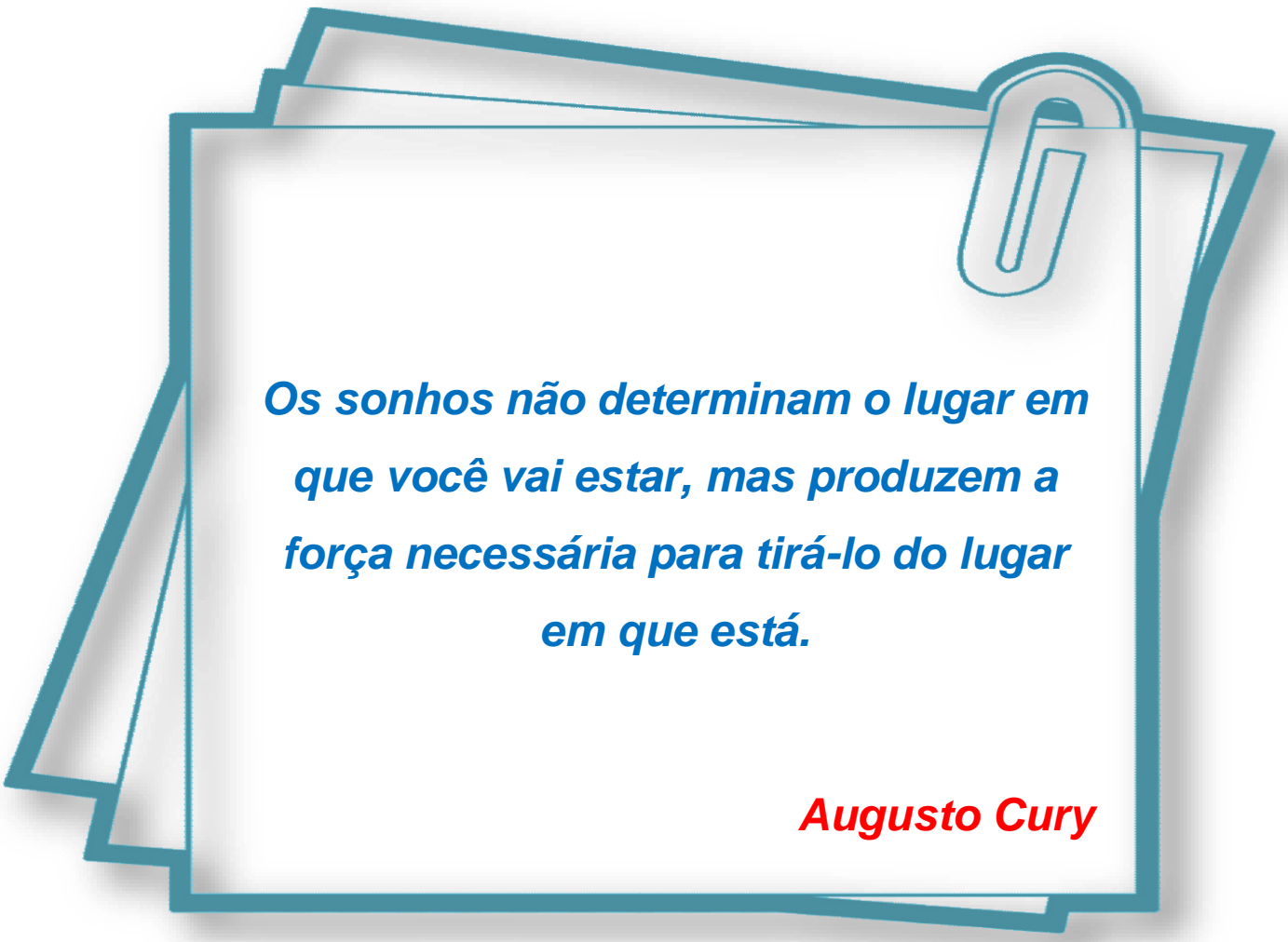
A má postura está presente em diversas atividades em que realizamos no dia a dia, como dirigir, trabalhar, recolher objetos ou caminhar, e é preciso estar atento a todas as ações.

A postura correta faz diferença na prevenção de dores nas costas ou problemas na coluna. Ter bons hábitos, sem exageros, irá colaborar com esse processo para uma saúde de excelência.

Além disso não podemos esquecer que temos que associar os exercícios como forma de complementação seja ele qual for praticado, este por si só tem que ser realizado de forma correta e com orientações de profissionais qualificados para que a execução saia de forma segura, positiva e não cause nenhum tipo de dor e desconforto.

Portanto todo esse cuidado é de extrema importância para nossa vida, assim promovemos uma saúde com mais qualidade e mais saudável. Não deixe de executar os exercícios de forma constante. Seu corpo agradece e você evita o agravamento de lesões já existentes e de aquelas que futuramente possam vir.

Uma postura ereta exala muito mais que elegância, e sim, saúde!



Os sonhos não determinam o lugar em que você vai estar, mas produzem a força necessária para tirá-lo do lugar em que está.

Augusto Cury

9. CONTATOS

