

Musculação

Reabilitação na dor e disfunção lombar

A dor lombar é um dos problemas médicos mais comuns e dispendiosas na sociedade contemporânea. Ela é a principal causa de incapacidade física e afastamento do trabalho.

Cerca de 80 a 90% da população mundial já sentiu, está sentindo ou sentirá em algum momento da vida dores nas costas, principalmente na região lombar. Seu tratamento tem um custo elevado para o governo e empresas por causa dos afastamentos dos funcionários por incapacidade física de continuar o trabalho. A ocorrência acontece com maior frequência entre 30 a 45 anos de idade.

Segundo o professor de educação física do Centro de Qualidade de Vida (CQV), Adelino Vieira, muitos dos casos de dor lombar estão associados a um condicionamento físico inadequado ou por total falta dele, além de má postura e sobrecargas ocasionadas no local de trabalho. "O exercício é um

método eficiente e de baixo custo para auxiliar as pessoas contra a dor de coluna, mas é preciso que seja seguro e faça parte da prevenção e da reabilitação", explica.

A musculação é considerada um método seguro e eficiente por controlar todas as suas variáveis, como carga, volume, intensidade e amplitude de movimentos. Também já é capaz de oferecer equipamentos desenvolvidos para essa função específica, onde a sobrecarga será aliviada no momento da dor, por terem condições de ser ajustados em diferentes ângulos de maior conforto do aluno.

Além disso, já existem protocolos direcionados a pessoas que possuem doenças ou simplesmente incômodos nas articulações ao realizarem algum movimento. Isso ajuda e muito na reabilitação de pacientes que possuem doenças ortopédicas crônicas.

Esses avanços fazem com que os alunos ou pacientes superem suas limitações porque a atividade fortalece toda a musculatura responsável em proteger a coluna lombar, assim como toda a estrutura muscular nas demais articulações. Isso dá maior segurança e conforto em cada fase da dor lombar, oferecendo sempre a condição de adaptação individual a cada caso.

O professor Vieira vai ministrar uma palestra gratuita sobre musculação para a terceira idade no dia 27 de julho, às 14h.



Foto: Kazuhiro Kurita

Equipamentos adequados propiciam segurança aos idosos

Para participar, é preciso fazer inscrição antecipada, pois as vagas são limitadas.

CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA – CQV

Rua Santa Cruz, 245, Vila Mariana. Telefone

5081-5954. www.cqv.net.br