

Cuide da sua COLUNA

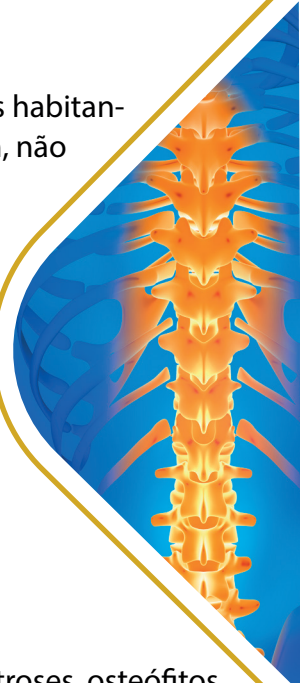
Saúde da coluna

Você sente a sua coluna? Lembra-se dela ao longo do dia?

Se a resposta for negativa, parabéns! Pode se sentir uma pessoa privilegiada, pois 80% dos habitantes deste planeta sofrem diariamente com males da coluna (ou virão a sofrer). Ainda assim, não comemore. Comece já a prevenção. A saúde da coluna deve ser trabalhada nas pequenas coisas. Ajustes, cuidados, boa postura e por que não investir também na manutenção das costas por meio de tratamentos profissionais?

Alguns reequilibram a coluna, promovendo a harmonia neste pilar de sustentação do corpo.

Aprenda importantes dicas para a saúde da coluna, que invariavelmente afeta a condição geral de saúde do indivíduo. Vamos descobrir?



Quero uma coluna saudável

As dores de coluna podem ser terríveis e bastante limitantes. Lesões diversas, artroses, osteófitos (os populares “bicos de papagaio”), escolioses e lordoses são os males mais conhecidos.

Investir nos cuidados e prevenção como hábito certamente trará resultados. Veja alguns exemplos:

- Procurar um colchão adequado ao seu perfil, sempre seguindo orientações de especialistas. Existem muitos tipos de colchão no mercado, importante entender qual é o melhor para sua coluna
- Prestar atenção ao tipo de calçado; solados desconfortáveis e muito inclinados costumam causar danos a longo prazo;
- Cultivar a boa postura sempre, também conseguida com o fortalecimento abdominal; o sedentarismo e a obesidade são vilões.



Percebo os benefícios da quiropraxia e da massoterapia

Após o correto diagnóstico por profissional ortopedista em caso de trauma, tratamentos alternativos que vão além da fisioterapia podem ser muito bem-vindos. Quiropraxia e massoterapia são técnicas de alinhamento da coluna que promovem o bem-estar físico e energético. Levando em conta somente este fator, o ganho pode ser considerado excelente.

Vamos às principais características e diferenças das duas técnicas?

Enquanto a massoterapia propõe melhorias pela ativação da circulação sanguínea via trabalho muscular, a quiropraxia age nas articulações, visando corrigi-las. Então, veja de forma objetiva e geral para que é indicada a massoterapia: melhor flexibilidade e circulação sanguínea com liberação de toxinas, relaxamento muscular, alívio de dores, tensões e estresse, sensação de bem-estar, bom humor e auxílio no combate da gordura localizada e celulite.

Para a saúde da coluna, o tipo mais efetivo é a massagem terapêutica. Já a quiropraxia contempla uma série de males, sendo os principais: dores nas costas, pescoço, ombros e lombar, enxaqueca, osteoartrite e hérnia de disco. A correta manipulação visa trazer alívio das dores e o restabelecimento do movimento natural da coluna e outras partes. Ainda, resulta em relaxamento e bem-estar, por meio da queda de tensão muscular e pressão arterial e maior fluxo de sangue.

Após aprendermos sobre tantos benefícios, vamos com cautela?

Procure profissionais qualificados e certificados, que orientem, explicando os possíveis riscos e contraindicações. Por exemplo, quadros hipertensos e cardíacos sugerem precauções diante da massagem, enquanto alguns estudos já apontaram que a pressão sobre as vértebras feita pela quiropraxia pode causar danos às artérias. Assim, podendo evoluir até para embolia ou trombose. O risco é baixo, mas existe!

Sou um vertebrado consciente

Nenhuma atividade pode ser considerada proibida. Inclusive, o importante é estar em movimento. Porém, a sensibilidade de cada indivíduo vai contar diante de uma sobrecarga de peso, exercícios físicos feitos de maneira incorreta (atenção para a modalidade online na pandemia), a não observância da ergonomia no ambiente de trabalho e outros. Além disso, é fundamental conhecer as suas limitações físicas de qualquer ordem e também aquelas que surgem conforme a idade avança. Por isso, mais uma vez: fazer a lição de casa desde jovem mantendo a atividade e tendo boas noites de sono vai atuar na qualidade de vida e boa saúde da coluna.

A parte emocional carrega uma boa parcela da responsabilidade ao lidar com dores.

Controlar as preocupações, o estresse e procurar manter o bom humor deixa os hormônios correspondentes em níveis benéficos para a percepção da dor na coluna. Em outras palavras, fazer o que gosta e se divertir é aquele remédio que não se vende por aí.

Para concluir, uma boa notícia: o mal crônico da coluna não é um atestado definitivo.

A questão é atacar um tratamento integrado visando o bem-estar completo, juntamente a outras recomendações médicas, como a própria quiropraxia e a massoterapia.

Vamos nos movimentar (com consciência) em direção à saúde plena?