

P E D R O F I G U E I R A

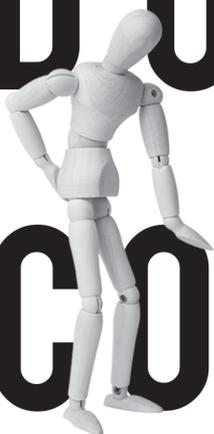
A C A B E

COM AS

D O R E S

NAS

C O S T A S



6 PASSOS
PARA UMA COLUNA
MAIS SAUDÁVEL

facebook.com/manuscritoeditora

© 2018

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *Acabe com as dores nas costas*

Autor: *Pedro Figueira*

Revisão: *Maria João Carmona/Editorial Presença*

Fotografias das páginas 88-138; 172-178 e 190-192: *Jorge Nogueira*

Restantes fotografias: *Shutterstock*

Capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Fotografia do autor: (c) *Atmosfera – photography by Raquel Castro*

Composição: *Maria João Gomes*

Impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8871-27-5

Depósito legal n.º 436513/18

1.ª edição, Lisboa, março, 2018

Para a Chris

ÍNDICE

Prefácio	13
Introdução	17
Capítulo 1 – Compreender a dor	21
1.1 O que é a dor?	22
1.2 Como sentimos a dor?	23
1.3 Porque sofrem tantas pessoas de dores nas costas?	26
1.4 O que dizem as estatísticas?	27
Capítulo 2 – Mudar de atitude	33
2.1 O que é «saúde»?	36
2.2 Três maneiras de encarar a saúde	38
2.3 Duas perguntas que todos devemos fazer	41
2.4 Dor <i>v.s.</i> prazer	42
2.5 Quatro erros	43
2.6 O desafio	47
2.7 Um novo paradigma	49
2.7.1 O plano de ação	50
Capítulo 3 – Conheça a sua coluna.....	55
3.1 Uma breve lição de anatomia	57
3.2 As quatro funções da coluna	59
3.3 Uma breve lição de neurologia	61

3.4	Afinal, o que provoca dores nas costas?	66
3.5	Os diagnósticos mais comuns	67
3.5.1	Lombalgias	67
3.5.2	Cervicalgias	68
3.5.3	Hérnias discais	68
3.5.4	Radiculopatia	69
3.5.5	Estenose lombar	70
3.5.6	Escoliose	70
3.5.7	Artrose e artrite – os papagaios que não falam!	71
3.5.8	Cefaleias e enxaqueca	73
3.6	Conhecer os sinais	74
3.6.1	Dor aguda e dor crônica	76
Capítulo 4 – O segredo: a higiene da coluna		77
4.1	O que é a higiene da coluna?	78
4.2	O que é uma boa postura?	80
4.2.1	A importância de uma boa postura	82
4.3	Tipos de postura: estática e dinâmica	83
4.4	O meu plano de exercícios	87
Capítulo 5 – Proteger a coluna no dia a dia		117
5.1	O stresse	117
5.2	As exigências profissionais	119
5.3	O fator genético	119
5.4	As alterações com os anos	120
5.5	E a coluna dos filhos?	120
5.6	O que não fazer com a coluna e como prevenir mais problemas	121
5.6.1	As aventuras de fim de semana	140
5.6.2	Pegar em pesos	146
	Como prevenir?	147
5.6.3	Piloto automático	149
	Como prevenir?	150
5.6.4	A conduzir e diante do computador	152
	Como prevenir?	153
5.7	Os desafios modernos	158
5.7.1	As exigências da moda	159

5.7.2 O problema das malas e mochilas	162
5.7.3 A falta de exercício	165
5.7.4 Sentar é o novo fumar	166
Exercícios que nos põem a mexer	169
5.7.5 A nossa alimentação	180
5.7.6 A falta de descanso	183
5.7.7 Pescoço de SMS	185
Exercícios para o problema do pescoço de SMS	189
Capítulo 6 – A quiroprática	195
6.1 A quiroprática	198
6.2 Os quiropráticos	199
6.3 Complexo de subluxação vertebral (CSV)	201
6.3.1 As cinco componentes do CSV	201
6.4 Os benefícios da quiroprática	207
6.5 Como é que a quiroprática me pode ajudar?	211
Conclusão – O próximo passo	215
Agradecimentos	219

PREFÁCIO

Nas questões de saúde, como em tantas outras áreas da nossa vida, temos de ter flexibilidade mental, curiosidade, vontade de saber mais e fazer melhor. Esta atitude é crucial quando nos deparamos com falta de saúde, porque não aceitamos a resposta «não há nada a fazer» ou «não sabemos exatamente o que tem... o melhor é mentalizar-se de que tem de viver com isto». Eu sou obstinada e confesso que a palavra desistir não entra no meu vocabulário. Principalmente quando se trata de mim, pessoa por quem sou 100% responsável.

Há quase 4 anos apareceu-me uma dor intensa na perna direita, mesmo na parte superior, quase ao nível da anca, provocando-me enormes limitações e, acima de tudo, muito sofrimento. Tinha muita dificuldade em entrar e sair do carro, conduzir tornou-se uma tortura, baixar-me e levantar-me, um suplício. Deixei de dormir uma noite descansada porque tinha sempre dores, principalmente quando tentava mudar de posição. Como consequência, o meu corpo foi à procura de posturas de compensação, erradas, claro, para contornar o quadro de dor permanente, às vezes aguda. Era tal o sofrimento que nos dias piores, quando me sentava na cadeira da minha maquilhadora, ela dizia que a minha pele estava diferente. Comecei por bater à porta da medicina convencional. Primeiro um ortopedista, com alguns exames, depois um neurocirurgião com mais exames, um médico fisiatra e respostas concretas não tive nenhuma. Uma hérnia discal já eu sabia há muitos anos que tinha, assim como uma alteração na cervical. Até aqui nada de novo que pudesse esclarecer este quadro. Fiz fisioterapia durante bastante

tempo, RPG (para tentar melhorar a postura, que estava totalmente comprometida), anti-inflamatórios injetáveis, acupuntura (com a qual me dou sempre muito bem, mas que aqui não produziu grandes alterações). Troquei de carro, para um com mudanças automáticas e um banco ergonômico, e deixei de me sentar em cadeiras ou bancos que me provocavam mais dor. E assim fui andando e sofrendo, mas nunca desistindo de encontrar uma solução. Felizmente, comecei a fazer ioga para tentar acordar o meu corpo e recuperar toda a musculatura entretanto perdida. O meu professor nem sabia por onde começar. Estava toda torta, com múltiplas defesas e com músculos que já se tinham esquecido da sua função. Mas lá fomos os dois, com muita perseverança e vontade de melhorar milímetro a milímetro. Como o quadro de dor se mantinha, lembrei-me de marcar uma consulta com o Dr. Pedro Figueira, que já tinha recebido várias vezes no meu programa. Levei-lhe os exames anteriores, contei-lhe a minha história e fiz na sua clínica outros exames que me pediu. Marcámos nova consulta, para saber o «verdicto». Pela primeira vez, desde o início do processo, alguém me conseguiu explicar a partir dos exames, os anteriores e os feitos ali, o que se passava com a minha coluna. Existiam naquele momento grandes assimetrias e desequilíbrios. Não me foi prometido nenhum milagre. Recordo bem as palavras do Dr. Pedro Figueira: «Há aqui coisas que vamos conseguir corrigir, o que lhe vai trazer muito alívio e qualidade de vida; há outras que não podemos fazer nada.» Como sempre, agarro-me à parte positiva e faço dela um motor de motivação. Comecei com dois ajustamentos por semana, dado o estado em que me encontrava. Assisti às palestras e aí percebi que uma coluna saudável depende muito de nós. Ou seja, a palavra prevenção faz todo o sentido e está nas nossas mãos mudar. Pontos que registei e passei a pôr em prática: importância da postura em todos os momentos; existência de uma higiene da coluna que tem tanta importância quanto a nossa higiene diária; necessidade da prática de exercício físico para fortalecer os músculos abdominais, glúteos, quadrado lombar e iliopsoas; influência de uma alimentação saudável, de dormir bem e de encontrar mecanismos de libertação do stresse. Mantive o meu ioga, acrescentei o acompanhamento de uma osteopata, com quem passei a trabalhar toda a parte muscular e respeitei religiosamente os meus ajustamentos com o Dr. Pedro Figueira. Três meses depois, quando repeti os exames na clínica, já havia algumas correções

animadoras. E nas vezes seguintes estava sempre melhor. A última vez que fiz um exame, há já mais de um ano, ouvi aquilo que tanto desejava: «Já não há nenhuma zona a vermelho na coluna. As grandes correções foram todas feitas e até algumas que eu não lhe podia garantir que acontecessem, aconteceram. É preciso dizer que a Fátima é a paciente ideal. Cumpre tudo à risca, não falha e empenha-se verdadeiramente. O resultado está à vista.» Fiquei superemocionada e acabei a consulta a dar um abraço de gratidão ao Dr. Pedro Figueira, por também ele não ter desistido de ir procurando em cada ajustamento as alterações necessárias que me ajudassem a progredir.

Este livro é um manual maravilhoso para tomarmos nas nossas mãos a saúde da nossa coluna, e com o acompanhamento de profissionais de excelência, como é o caso do Dr. Pedro Figueira, atingirmos o equilíbrio e o bem-estar. Tudo o que relatei vivido por mim é aqui ensinado. As condições ideais são: boa alimentação, exercício regular, bom descanso, boa atitude mental, boa gestão do stresse, bom equilíbrio da coluna e boa higiene oral. Como vê, grande parte do jogo está do seu lado e com este livro vai aprender a geri-lo. Mas afinal o que é a quiroprática? «A quiroprática reconhece que o corpo é um organismo com capacidade para se autorregular e autocurar mesmo perante as maiores adversidades, desde que não haja interferências ou inibições dessas capacidades. Baseia-se no facto científico de que o sistema nervoso controla e regula todas as funções do organismo e de que qualquer interferência nessa função altera a capacidade do organismo para se restabelecer e trabalhar corretamente. Servindo a coluna de proteção do sistema nervoso, o funcionamento adequado da coluna vertebral é essencial para uma saúde ideal.» Comece já a cuidar da sua coluna e de si!

Fátima Lopes
Apresentadora de TV

INTRODUÇÃO

Já reparou que tem coluna?

A pergunta pode parecer estranha, mas o simples facto de encararmos a nossa coluna como um dado adquirido é, na maioria das situações, causa de muitos problemas, muitas dores e muitos dias mal passados. Em Portugal existem cada vez mais pessoas que se queixam de dores nas costas e sofrem com isso. Na maioria das vezes, a solução passa por analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares, mas essas são soluções temporárias, passageiras, que na realidade não resolvem o problema.

Será que conhecemos realmente o nosso corpo? E que reconhecemos a importância da nossa coluna? Será que os nossos hábitos e comportamentos diários estão em linha com as necessidades de uma coluna saudável? O que temos feito pela nossa coluna?

Diariamente chegam ao meu consultório pessoas com queixas de dores nas costas. Uma dizem que até já se habituaram à dor e vivem ou sobrevivem com aquela pontada, aquele incómodo. Outras, depois de tentarem tudo, vêm ter comigo porque já perderam toda a qualidade de vida que tinham. Se calhar, é esse também o seu caso, ou o de algum amigo ou familiar...

Apesar da passagem dos anos, queremos manter-nos ativos, fazer desporto, brincar com os nossos filhos ou netos, aproveitar a vida. E as dores que sentimos nas costas são incapacitantes.

Este livro permitir-lhe-á saber o que é realmente importante para zelar pela saúde da sua coluna. Tal como trata da sua saúde oral,

faz exames regulares ou se preocupa com o colesterol, precisa de ter atenção à sua coluna. Ao longo destas páginas, proponho-me dar-lhe a conhecer exercícios específicos para melhorar a sua postura e assim deixar de massacrar a coluna, explicar-lhe a importância que a sua atitude tem na recuperação dos problemas que já o afligem, o que precisa de fazer pela higiene da sua coluna, e tudo isto sem medicamentos. Está curioso?

O corpo humano sempre me fascinou. O meu pai encorajou desde cedo o meu interesse pela medicina, mas eu sempre descartei a ideia por não conseguir imaginar alguém tão ativo como eu sentado o dia todo atrás de uma secretária. Ainda não conhecia a quiroprática, uma área de saúde especialmente dedicada à coluna.

Anos mais tarde, já na faculdade, nos Estados Unidos da América, quando estava a cursar Ciência e Fisiologia do Exercício, decidi fazer um estágio numa clínica de quiroprática.

Com tudo o que vi acontecer, desde o desaparecimento de simples dores de coluna até à mudança drástica de algumas vidas aparentemente já sem verdadeira saúde ou esperança, decidi embarcar num desafio que me levou a ficar quase oito anos nos Estados Unidos e a licenciar-me nesta área. Determinei-me, desde cedo, a ajudar as pessoas e a divertir-me com isso. Hoje, já quase 11 anos depois, posso dizer que ainda é isso que continuo a fazer todos os dias.

Na verdade, a caminhada para uma vida mais saudável é uma constante no meu dia a dia, na minha família, na vida dos meus pacientes; e, a partir de hoje, se quiser, sê-lo-á na sua também.

Neste livro apresento-lhe quatro pessoas: a Joana, com 50 anos; o José, com 61; a Ana, com 35; e o António, com 42. Estas quatro pessoas representam quatro tipos de pacientes que recebo, com frequência, na minha clínica. E são as suas histórias que vamos acompanhar ao longo deste livro.

O que desejo é que, quando terminar a sua leitura, possa identificar-se com uma ou outra destas personagens e de alguma forma sentir-se encorajado nesta caminhada em direção à saúde.

Nos capítulos que se seguem, proponho ideias práticas sobre o que devemos e não devemos fazer com a nossa coluna, no trabalho (designadamente, quando nos sentamos ao computador) em casa (quando carregamos as nossas compras, por exemplo), na relação com

os nossos filhos (que carregam mochilas demasiado pesadas e passam muitas horas a olhar para telemóveis e *tablets*), ou, inclusive, quando praticamos desporto (uma atividade saudável mas com impactos óbvios na nossa coluna). Muitas das pessoas que me consultam chegam desesperadas, desmotivadas. Com este livro procurarei ensinar a melhorar o funcionamento da coluna com a certeza de que é possível melhorar a saúde que se tenha atualmente. Mas, mais do que isso, gostaria de poder motivar os leitores deste livro. Poderia dizer que se trata de um livro para quem tem coluna, e mais especificamente para os milhões de pessoas que sofrem, *desnecessariamente*, de dores de coluna. Sim, leu bem: desnecessariamente. Há sempre algo que pode ser feito pela sua coluna. Temos de dar passos pequenos a cada dia, uns mais difíceis do que outros, para chegarmos aonde queremos. Nunca se esqueça de que a sua saúde não é um acontecimento – é um processo. Que decorre com a certeza prévia de que é possível vir a ter uma coluna saudável e uma vida mais feliz e sem dores.

Deixo-lhe uma promessa: se seguir as indicações deste livro, em três meses a saúde da sua coluna vai passar por uma revolução.

ACEITA O DESAFIO?