

## DOR NA COLUNA DURANTE E DEPOIS DO TREKKING

a prática do trekking com ou sem mochila (carga), exige o mínimo de preparo físico, com especial atenção à coluna lombar. dados mundiais nos mostram que 90% da população teve ou terá um episódio de dor lombar, ou seja, todos nós estamos sujeitos. no trekking não é diferente, se não houver o preparo adequado sua prática pode sobrecarregar a coluna. mas o que acontece com a coluna nessas horas? o nosso centro de gravidade é um pouco a frente das vértebras lombares, cerca de 10 a 15 cm anterior. para mantermos uma postura adequada no dia-dia, uma série de músculos, inclusive os da lombar entram em atividade para manter o centro de gravidade no local adequado. no trekking isso aumenta mais, pois se somam: a carga nas costas, irregularidade e inclinação do terreno. portanto, a coluna lombar é ainda mais exigida nessas atividades, e o centro de gravidade tende a ficar ainda mais anterior em função do peso da mochila e inclinação do terreno. em busca do equilíbrio do centro de gravidade, os músculos lombares (multífidos) são muito mais exigidos podendo chegar à fadiga. e quando chegam neste ponto (situação comum no trekking), podem gerar dores lombares muito fortes que em alguns casos irradiam para a perna, pois a partir deste ponto de fadiga as articulações da coluna também serão sobrecarregadas e até podem perder a funcionalidade, atrapalhando o desempenho do atleta.(fig. 1)

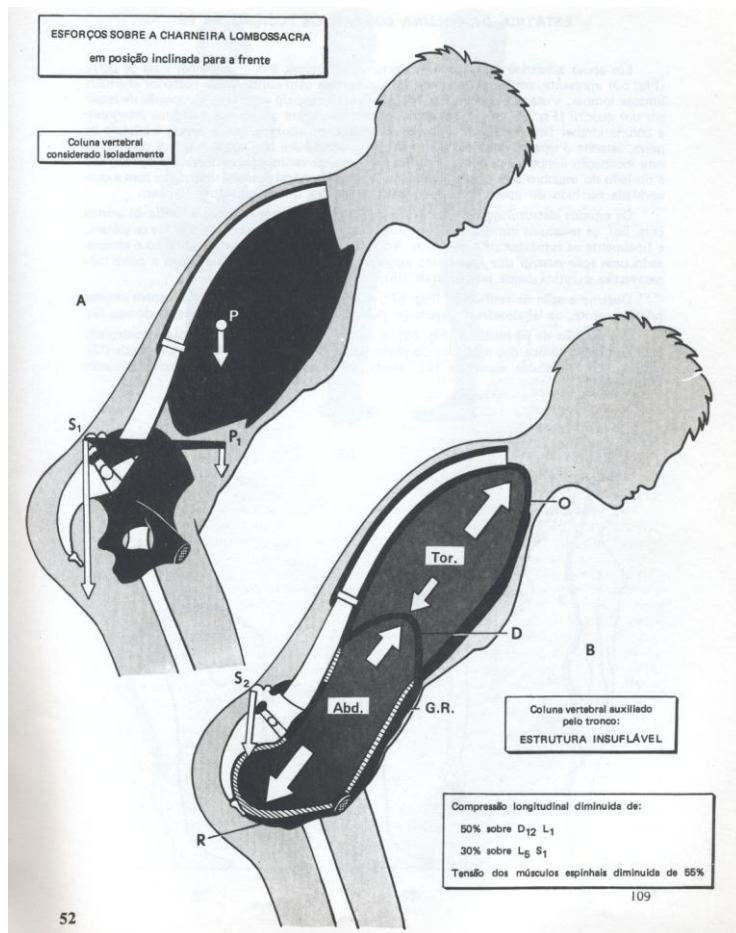


fig 1 desmostra a força da gravidade e peso atuando sobre a coluna lombar.

### EXISTE TRATAMENTO?

sim, o tratamento é dividido em fases, onde o fisioterapeuta primeiro restaura a mobilidade e a funcionalidade das vértebras lombares, numa segunda etapa inicia o treinamento de controle motor dos músculos correspondentes e na terceira etapa o fortalecimento dos mesmos.

### EXISTE PREVENÇÃO?

sim, um bom treinamento da musculatura lombar é muito indicado. porém, temos que tomar muito cuidado na escolha do treinamento, porque a coluna lombar é muito sensível em flexão do tronco e muito forte em extensão do tronco, ou seja, é muito recomendado realizar extensão do tronco, mas partindo do plano frontal (zero).

## CASO DE DOR APÓS DO TREKKING?

o melhor recurso a ser usado após um dia de trekking é colocar uma bolsa de gelo na região e deixar por 30min. o gelo é analgésico, antiinflamatório e evita que o aumento da lesão. e outro recurso que pode ser utilizado na hora, é procurar uma posição de conforto, que alivie a dor.

## O QUE NÃO SE PODE FAZER?

alongamento imediato, ficar “estalando” a coluna sem um avaliação fisioterapêutica prévia, colocar bolsa de água quente.

## REFERÊNCIAS

Kevin M. Cross, Ted W. Worrell. Effects of a static stretching program on the incidence of lower extremity musculotendinous strains, *Journal of Athletic Training* 1999;

Bruno R. da Costa, Edgar Ramos Vieira. Stretching to reduce work-related musculoskeletal disorders: a systematic review, *J. Rehabil Med* 2008

Neumann, D. Cinesiologia do aparelho musculoesquelético, 2005

Hamill, J. Bases biomecânicas do movimento humano, 2ª ed., 2008

Richardson C, Jull G, Hodges P, Hides J. *Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain*. Churchill Livingstone 1999.

Maitland, G; Corrigan, B. *Prática Clínica Ortopédia e Reumatologia*. São Paulo. Editora Premier, 2000