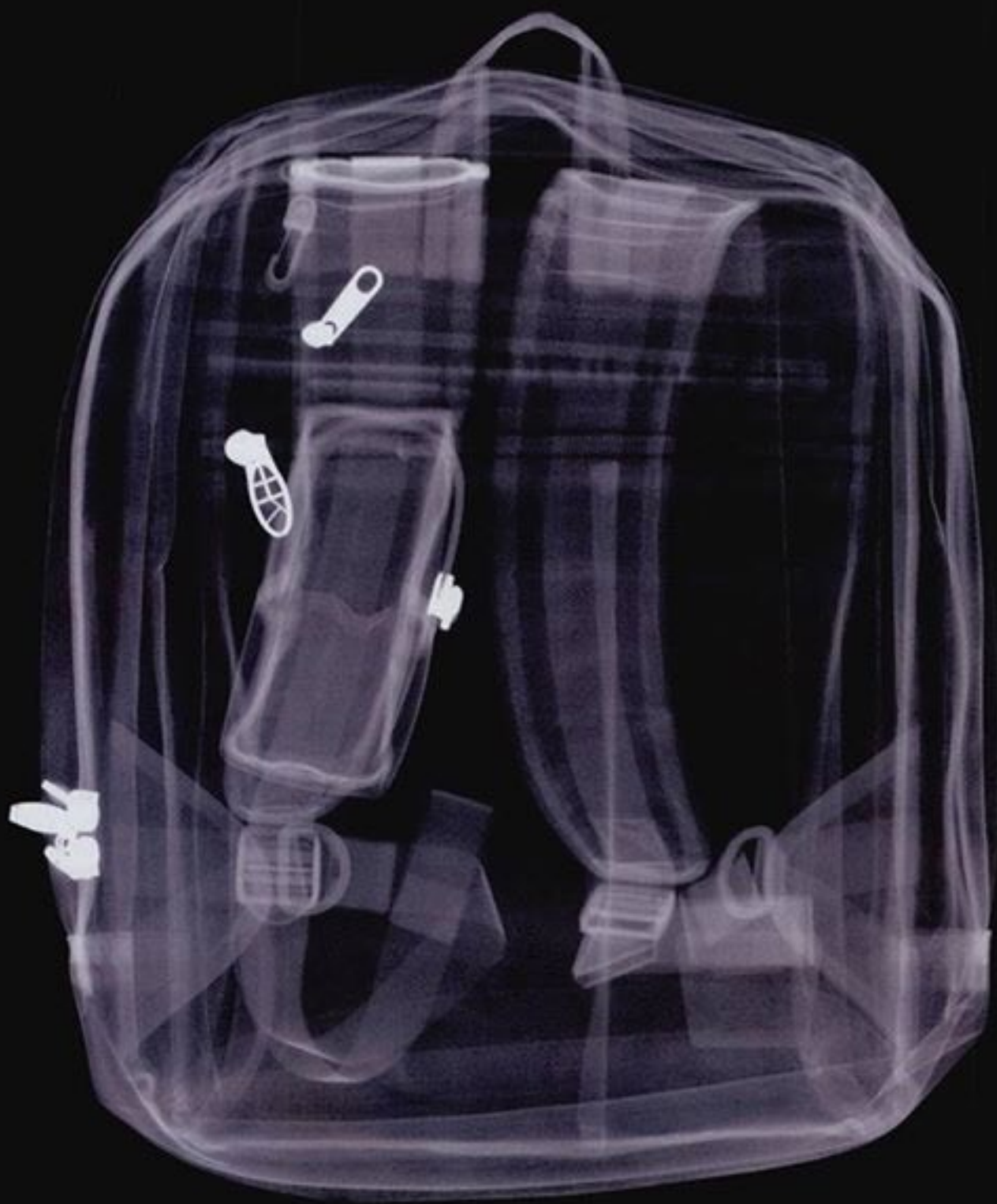


SACDI



# POR DENTRO DA DOR NAS COSTAS

SEU FILHO RECLAMOU? NÃO IGNORE. O DESCONFORTO TAMBÉM ACONTECE COM AS CRIANÇAS. CONHEÇA AS CAUSAS E SAIBA COMO TRATAR

REPORTAGEM JULIANA DUARTE

## EM QUAL IDADE É MAIS COMUM?

O incômodo geralmente se manifesta durante a fase escolar, quando a criança já carrega o peso de livros e cadernos e passa bastante tempo sentada fazendo as tarefas. Segundo estudo publicado no jornal científico *American Journal of Neuroradiology*, cerca de 50% das crianças terão sentido alguma dor nas costas até os 15 anos. Mas, de acordo com os especialistas entrevistados por CRESCER, o desconforto dificilmente surgirá antes dos 5, pois a musculatura ainda não sofreu desgaste. Fique de olho se o seu filho tem 2, 7 ou 14 anos, pois é quando acontecem os chamados estirões de crescimento e também é comum sentir o desconforto.

## QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS?

Má postura ou distensão muscular e tensão causadas durante um jogo de futebol, uma brincadeira ou uma queda, por exemplo, são alguns dos principais gatilhos. Carregar excesso de peso na mochila escolar também é comum, pois causa desconforto nos músculos, nas articulações, no pescoço e nos ombros. A longo prazo, a carga extra afeta a postura da criança, o que pode levar à escoliose (quando a coluna fica mais inclinada para um dos lados), hiperlordose (aumento da curvatura da coluna cervical e/ou lombar) ou hipercifose (a famosa corcunda, um aumento na curvatura da coluna torácica). E mais: a obesidade infantil, problema que atinge uma em três crianças no Brasil, segundo dados do IBGE, também pode provocar dores. O acúmulo de gordura na região lombar sobrecarrega a coluna e pode enfraquecer os músculos que a sustentam.

## QUAL É A MOCHILA MAIS ADEQUADA PARA LEVAR À ESCOLA?

Até 5 anos, o ideal é que a criança carregue apenas a lancheira e a mochila, com trocas de roupa, por exemplo, fique a cargo dos adultos [muitas escolas a recebem na segunda e a retornam na sexta]. A partir dessa idade, a melhor opção dependerá da rotina e do conforto do seu filho. Se a escola tem lances de escada, prefira os modelos com duas alças largas. Neste caso, escolha uma de acordo com o tamanho da criança, que tenha encosto maleável e divisórias para ajudar na distribuição do peso. Outra alternativa é a mala de rodinhas. Mas, atenção: ela pode até aliviar as costas, mas sobrecarrega um único braço, portanto, é importante alterná-los ao arrastá-la. Seja qual for a opção escolhida, o peso não deve ultrapassar 10% da massa corporal da criança – o que significa que, se ela tem 40 quilos, a mala deve pesar, no máximo, quatro. Aproveite para estimular a organização: incentive-o a se planejar e checar quais materiais serão usados em tal dia.

## QUAL É A MELHOR POSTURA PARA A CRIANÇA FAZER AS TAREFAS?

Ela precisa se sentar em uma cadeira confortável, sobre o osso ísquio, localizado abaixo do glúteo, e manter as costas retas, alinhadas com o encosto da cadeira. No começo será difícil manter a posição, mas seja persistente e alerte o seu filho sempre que o vir com as costas curvadas. Ao usar qualquer aparelho eletrônico, como notebook ou tablet, oriente-o a não deixá-los apoiados no colo. O ideal é que fiquem sobre um móvel, na altura dos olhos, assim ele não precisa olhar para baixo ao manuseá-los, o que poderá causar dores na região cervical. Mas, para leituras longas, que exigem mais conforto, vale trocar a cadeira por um sofá – o que não significa pôr tudo a perder! Coluna reta e pescoço apoiado no encosto continuam valendo, OK? E como ter disciplina corporal também é cansativo (pelo menos até se tornar um hábito), libere uma pausa de cinco minutos a cada 40 para o seu filho relaxar. Estimule-o a caminhar e tomar água.

## QUANDO A DOR NAS COSTAS SINALIZA ALGO GRAVE?

No momento em que ela passa a ser recorrente. Sempre que seu filho reclamar, pense nas atividades do dia que podem ter causado um desconforto maior na criança, como um novo exercício físico. Nesse caso, o incômodo costuma desaparecer sozinho e rapidamente. Mas, se a reclamação já se estende por mais de uma semana, é essencial procurar um ortopedista antes que a dor se torne crônica. Alerta vermelho se a criança também apresentar sintomas como febre, alteração de sensibilidade ou perda de força nos membros inferiores, pois podem indicar infecções.

## A GENÉTICA É UM FATOR DE RISCO?

Sim. Pesquisadores da Universidade de Utah (EUA) analisaram dados de mais de 1 milhão de moradores do estado que dá nome à instituição e verificaram que, quem sofria com dor nas costas, tinha, ao menos, um parente com o mesmo histórico. Os riscos aumentavam quando esses familiares eram de segundo ou terceiro grau. Em elos diretos, como pai, mãe ou irmãos, as chances cresciam mais de quatro vezes.

## COMO ESCOLHER O COLCHÃO E O TRAVESSEIRO?

Apesar de raras, dores causadas por má postura durante o sono podem surgir. Para escolher um bom travesseiro, faça o teste: deite a criança de lado e veja se o modelo deixa o pescoço, a cabeça e a coluna alinhados. Sim? Pode levar! Já os colchões mais indicados são os de espuma, ainda que firmes. A densidade varia de acordo com o peso e a altura da criança – até os 3 anos, por exemplo, a mais adequada é a 18 (D18). Até 50 kg, a recomendada é a D23.

## QUAL É O TRATAMENTO?

Ele vai depender do diagnóstico médico, o que pode variar de acordo com a causa. Em algumas situações, ele pode prescrever analgésicos ou anti-inflamatórios. O ideal, no entanto, é prevenir desde cedo. E a atividade física é a melhor maneira de reforçar a musculatura da coluna. A natação é uma das mais recomendadas para as crianças, já que tem baixo impacto devido à ação da água e ajuda no equilíbrio e sustentação. Outra opção é o pilates, pois alonga e fortalece os músculos. Lembre-se também de sempre orientar o seu filho quanto à postura. Caiu algo no chão? Ensine-o, por exemplo, a agachar, e não dobrar a coluna (e você deve fazer o mesmo, claro!). Outra medida importante é deixar um ou dois dias livres na semana da criança para que ela descanse sua musculatura, sem atividades que exijam uma mesma posição por muito tempo. ●

FONTE: NELSON ASTUR NETO, ORTOPEDISTA E CIRURGIÃO DE COLUNA E MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA (SBOT) E ALEXANDRE FOGAÇA CREMATEL, ORTOPEDISTA DO INSTITUTO DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP (SP)