

# Quiropraxia é uma opção contra a dor nas costas

**NOVA VIDA** A gestora em turismo Larissa Camargo percebeu melhoras no sono e no humor após as sessões com a quiropraxista Bruna



GABRIEL HAESBAERT, 30/08/2017

THAYS CERETTA

thays.ceretta@diariosm.com.br

Em decorrência de uma vida agitada, repetição de movimentos e má postura, muitas pessoas, desde cedo, estão desenvolvendo problemas na coluna. E acabam recorrendo a remédios, o que pode não ser o melhor tratamento. Quem sofre de hérnia de disco, dor na lombar, na cervical ou de ciático, sabe das limitações que tudo isso causa. Na maioria das vezes, o paciente desiste do tratamento por não saber qual especialista procurar.

Mas existe um ramo pouco conhecido que, quem utiliza, diz ser bastante eficiente. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a quiropraxia é uma profissão da saúde que lida com diagnóstico, tratamento e prevenção das desordens do sistema nervoso, muscular e dos ossos, assim como os efeitos dessas alterações sobre a saúde em geral. A técnica geralmente é confundida com massoterapia (veja no quadro ao lado).

De acordo com a quiropraxista Bruna Gregolin, a principal diferença da quiropraxia para os demais tratamentos é a não utilização de medicamentos e quaisquer procedimentos cirúrgicos. É por meio de técnicas manuais que o profissional manipula e ajusta as articulações, com ênfase nas subluxações vertebrais, que podem ocorrer quando uma força física, química ou emocional entra no corpo, causando, assim, um desalinhamento em uma vértebra e alterando o fluxo de energia nervosa que flui do cérebro para todo o corpo. São manobras rápidas e precisas que restauram a função da articulação e permitem que o corpo funcione harmonicamente, reduzindo o risco de lesão.

Existem diversas causas de subluxações vertebrais como parto normal, quedas, mochilas pesadas, má postura, estresse, sedentarismo, ansiedade, medicamentos ou drogas, vacinas,



acidentes esportivos, entre outros. Tudo isso impacta na coluna vertebral e no sistema nervoso.

## QUALIFICAÇÃO

No Brasil, é considerada uma profissão nova, criada há cerca de 20 anos. Bruna Gregolin explica, também, que qualquer pessoa pode buscar o tratamento muito antes de sentir dores, para que seja mais eficaz. A técnica pode beneficiar desde recém-nascidos a idosos, aliviando a dor.

– A gente percebe que, por uma questão de cultura, 99% das pessoas procuram a quiropraxia em função de um problema, quando sentem alguma dor. O ideal é que as pessoas procurem cedo, para prevenção. Dependendo dos casos, uma cirurgia pode até ser evitada – comenta.

A quiropraxista comenta ainda que, aos 30 anos de idade, começa o processo de envelhecimento da coluna.

## BENEFÍCIOS

A gestora em turismo Larissa Longhi Camargo, 35 anos, recorreu à quiropraxia por não suportar as dores no pescoço, na lombar e de cabeça. Em 2014, intensificou o tratamento e, hoje, reforça os benefícios da técnica.

– Faço tratamento semanal e percebi que regulou meu sono, melhorou o humor, diminuíram as dores e, com isso, não preciso tomar remédio. Comecei a fazer atividade física – salienta.

## SAIBA MAIS

**A quiropraxia é indicada para evitar ou tratar:**

- Dores na coluna lombar
- Hérnia de disco
- Dor ciática
- Dores no pescoço
- Dores de cabeça e enxaqueca
- Dores e tensão muscular
- Problemas nas articulações do ombro, cotovelo, punho, joelho e tornozelo
- Restrições a movimentações
- DORT – Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho
- LER – Lesões por Esforço Repetitivo

## No mundo

- Surgiu em 1895, nos Estados Unidos, quando o pesquisador Daniel David Palmer começou a tratar as pessoas
- O termo deriva de duas raízes gregas: quiros (mãos) e práxis (exercer, praticar), assim é “praticar com as mãos”

## No Brasil

- No país, é representada pela Associação Brasileira de Quiropraxia. Em 1998, a Federação de Ensino Superior (Feevale), de Novo Hamburgo, criou o primeiro curso de pós-graduação em quiropraxia para profissionais na área de saúde

## Quiropraxia e massoterapia

- As técnicas são diferentes. A quiropraxia está relacionada ao sistema neuro-músculo-esquelético. Já a massoterapia está ligada à qualidade de vida e bem-estar e trabalha mais com relaxamento muscular

## Como evitar dores

- Fazer alongamentos, mudar a posição durante o dia. Quem trabalha muito sentado deve levantar-se a cada 40 minutos
- Quem trabalha em pé pode sentar-se para aliviar a coluna
- Praticar atividade física
- Manter o peso (o sobrepeso sobrecarrega a coluna e o joelho)

90679874

5 x 8,4

MARCO ANTONIO SEGALA REGHELIN  
PB