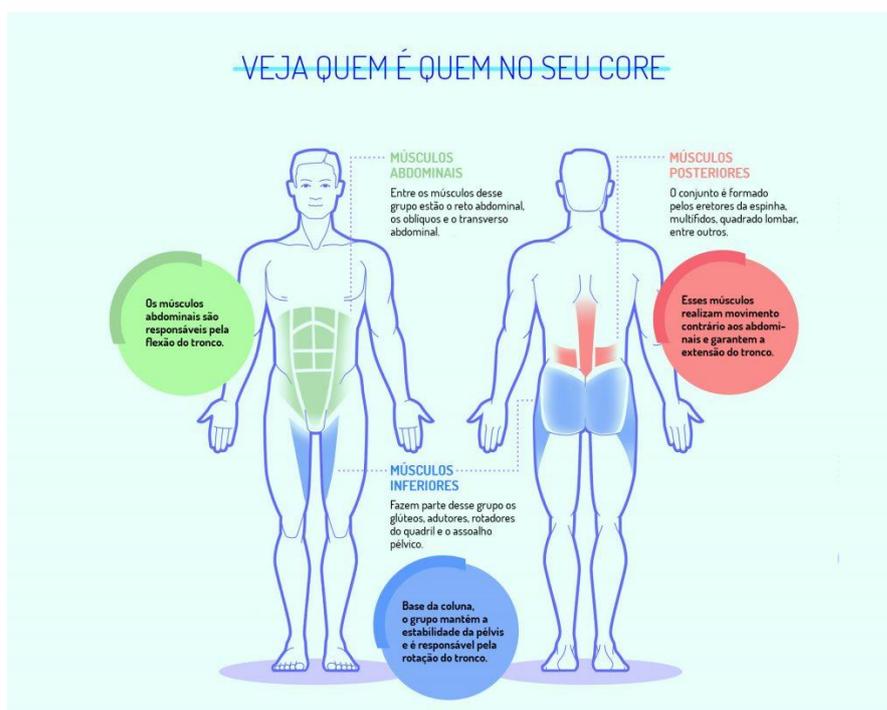


Entenda como o fortalecimento Músculos do core e qual a importância deles no movimento beneficia a dor lombar

A dor na lombar (ou lombalgia) é uma dor crônica muito comum na parte inferior da coluna que afeta tanto a qualidade de vida de muitas pessoas quanto a performance em atletas.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% dos adultos vão sofrer de uma crise lombar pelo menos uma vez na vida. É também uma das maiores queixas nos consultórios e também uma dos principais motivos de afastamento do trabalho.

É cada vez mais comum ouvirmos que é muito importante o fortalecimento do core para a prática de esportes e até mesmo para as atividades do dia a dia. Mas no que consiste o core? Core é o nome dado para o conjunto de músculos que fazem parte do complexo "lombar-pelve-abdominal-períneo-quadril", composto por 29 pares de músculos que englobam e sustentam o tronco e estabilizam a coluna. Podemos citar como estabilizadores músculos profundos, como o músculo transverso do abdômen, o músculo oblíquo, músculo multifídus, o músculo transverso espinhal e a musculatura do assoalho pélvico.



Quais as principais causas da dor na lombar?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, (SBOT) as causas da dor na lombar podem incluir levantamento de peso de maneira inadequada, falta de exercícios físicos regulares, obesidade, doenças reumáticas, envelhecimento e até fatores emocionais.

Além disso, a má-postura e esforço físico são sem dúvida os principais fatores de risco. Hábitos incorretos de postura ao deitar, sentar ou realizar qualquer atividade do cotidiano, no trabalho e lazer podem acarretar em malefícios à coluna.

Quais os principais sintomas da dor na lombar?

- Sensação de queimação ou “choque” na região lombar
- Irradiação ocasional da dor para os glúteos e/ou coxas, até os joelhos
- Dor que se inicia de maneira súbita na região lombar
- Incapacidade de ficar de pé ou de se movimentar livremente (coluna “travada”)

Como o Fortalecimento do Core pode ajudar no tratamento da dor na lombar?

Pouca gente sabe, mas o fortalecimento do core, que são os músculos da região central do corpo que proporcionam equilíbrio e movimento, é fundamental para evitar problemas como a dor na lombar e estabilizar o quadril e a coluna. De acordo com estudos, o treinamento do core é um dos principais tratamentos que estão sendo utilizados para a lombalgia crônica, mostrando grandes resultados de alívio dos sintomas nos pacientes.

“Core”, em inglês, significa centro. Essa musculatura corresponde a um grupo de 29 pares de músculos internos, os quais incluem a região pélvica, abdominal e lombar. São responsáveis pela sustentação do corpo humano como um todo e tem papel importante na movimentação de braços e pernas.

Dessa forma, se o core não estiver fortalecido, provavelmente haverá reclamações como dor nas costas, no joelho e ombro, afinal, mesmo sendo regiões diferentes, afinal todos estes músculos dependem dele.

Diferentes exercícios podem ser usados para o fortalecimento dos músculos do core, os quais podem ser auxiliados pelos seguintes equipamentos: bola suíça, rolo de espuma, halteres, plataformas e pranchas de equilíbrio. Entre os principais, destacamos:

- **abdominal Supra: ideal para os iniciantes.**

Para sua realização, é necessário apoiar as duas mãos na cabeça, manter as pernas abertas e com as respectivas solas dos pés em contato com o chão. Os ombros devem ser elevados, fazendo a contração do abdômen. As mãos não devem puxar a cabeça, mas servir apenas de apoio. A atividade deve ser feita em 3 séries de 30 com 30 segundos de descanso.

- **Abdominais Oblíquos, que exercita a parte lateral (oblíqua) do abdômen, responsável pela rotação do corpo.**

Para quem deseja realizar a atividade, deve deitar no chão e elevar os joelhos fazendo o famoso movimento de “pedalar”. As mãos devem estar apoiadas na cabeça, quando sobe o tronco em direção a perna direita puxando-a para junto do rosto, a perna contrária (esquerda) deverá ser estendida e vice-versa, alterando os lados. O ideal são 3 séries de 15 repetições com recuperação de 30 segundos entre uma série e outra.

- **Prancha ou Ponte, que consiste na resistência do corpo contra a gravidade, forçando assim, a musculatura abdominal a dar sustentação para a coluna vertebral.**

A posição para quem deseja realizar o exercício é: deitar-se de barriga para o chão e então elevar o corpo, apoiando-se com os antebraços no chão. O objetivo é manter o tronco paralelo ao solo contraindo o abdômen. A cabeça, durante o exercício, deve acompanhar a coluna (olhar para o chão sem flexionar a região cervical). O indicado são 2 sessões de 30 segundos com 30 segundos de recuperação.

- **Abdominal “Tesoura”, responsável por trabalhar a região pélvica.**

Neste exercício, é necessário manter as costas e mãos apoiadas no solo e levantar as pernas alternadamente, como uma “tesoura”, chegando próximo ao solo, porém sem apoiar no chão. O exercício deve ser de 3 séries de 12 repetições com 30 segundos de intervalo.

Qual a importância do core?

A associação dos sistemas ósseo, articular e muscular da região do tronco formam o centro do corpo, que em conjunto permitem a ampla gama de movimentos humanos, exercendo também um papel importante no movimento de braços e pernas. A importância da estabilidade do core está no controle e equilíbrio entre movimento e rigidez, em associação com demais músculos do corpo, a fim de manter sua funcionalidade. O funcionamento adequado do core promove estabilização tanto em posturas estáticas como em dinâmicas. Não é à que os músculos estão externos e revestindo as articulações. Eles existem para controlar a mecânica articular e impedir uma lesão, o que justifica a importância de sua ativação, além disso, os músculos devem trabalhar em sinergia, ou seja, de forma associativa em cooperação.

Ativação do core pode ser potencializada pela respiração

O treinamento do core associado à respiração apical-costal, ou seja, inspirações profundas pelo nariz com expansão da caixa torácica e expiração forçada, porém prolongada, pela boca com mandíbula e os lábios relaxados entreabertos, retraindo a caixa torácica, potencializa a ativação do core pelo aumento da pressão interna no abdômen, que gera um aumento de rigidez na musculatura do tronco pela ativação adequada. Já que o core tem papel fundamental para a estabilidade da coluna, como lembrar o tempo todo da sua ativação?

Com a repetição do treinamento do core surge a automatização de suas ativações durante os movimentos em diferentes tarefas e ambientes.

Além da estabilidade da coluna, quais outros benefícios?

1. Alinhamento corporal.
2. Prevenir e reduzir dores e lesões
3. Manter a mobilidade articular do tronco.
4. Potencializar o desempenho de atletas, graças ao aumento do desenvolvimento de potência, da eficiência e estabilidade.
5. Melhorar o equilíbrio.
6. Melhorar as adaptações neurais

Por que é tão difícil ativar o core?

Muitas pessoas possuem dificuldade para recrutar os músculos do core por apresentarem prejuízo na estabilidade do segmento que envolve coluna lombar e pelve, em sua maioria pessoas com lombalgia (dor na coluna lombar).

A estabilidade é o equilíbrio entre a mobilidade e a rigidez, se um desses está diminuído ou exacerbado, altera-se o equilíbrio e surgem prejuízos, principalmente nos músculos do core, pela sua dificuldade de recrutamento, que levam à fraqueza. Neste caso, para evitar que o corpo pare de se mover, é realizado por meio do sistema neural um processo de substituição compensatória, onde outras musculaturas passam a exercer funções que não são delas, para manter o movimento. Isso prejudica suas funções de origem, altera o sinergismo muscular e a mecânica articular, o que em médio e longo prazo pode resultar no surgimento de comorbidade/lesão em qualquer parte do corpo.

É válido salientar que a literatura atual vem nos mostrando que o prejuízo na estabilidade lombo-pélvica e dificuldade para recrutar os músculos do core é consequência da dor lombar crônica. Enfatizamos a importância de que, se houver qualquer sinal de dor na coluna lombar (lombalgia), é importante buscar profissionais da área da saúde para efetivo tratamento, para evitar a cronicidade desta dor.

A dificuldade no recrutamento e ativação do core tem solução! Exercite-se e aprimore essa habilidade por meio da repetição, que leva a aprendizagem motora eficaz, tornando a coluna resiliente na função exigida. O ideal é que se trabalhe sua ativação partindo do princípio de especificidade, ou seja, associada a demais movimentos funcionais do dia a dia, pois a associação à função potencializa seu recrutamento e traz funcionalidade às estruturas do corpo. Além disso, seu trabalho é potencializado quando o exercício é realizado de forma lenta e controlada –ou em isometria –, e com uma boa respiração.

Atualmente, existem modalidades que possuem como base a ativação do core, dentre elas a mais recomendada é o método pilates, pelos princípios que carrega de centralização, respiração, concentração, fluidez, controle e precisão. Por se tratar de uma musculatura profunda, recomenda-se que o seu fortalecimento seja feito sob a supervisão de profissionais da área da saúde capacitados, que poderão corrigir compensações e adaptar a prática de acordo com o seu quadro geral de saúde.

Fonte: Thiago Rizaffi Xavier – Fisioterapeuta

