

## DOR NA COLUNA DURANTE E DEPOIS DO TREKKING

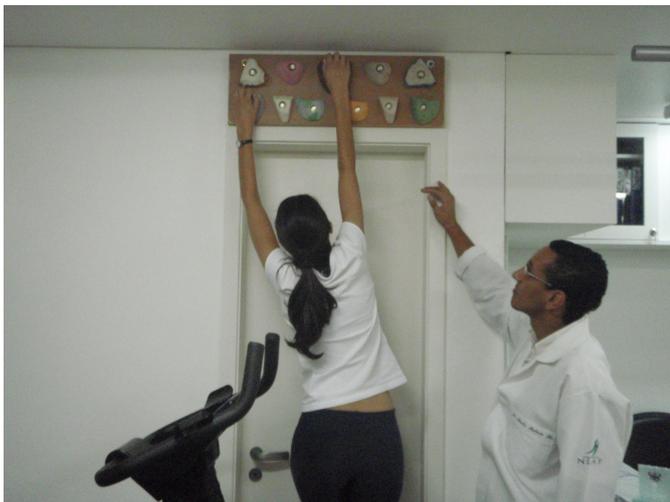
Escrito por Dr. Carlos Roberto Mó, com exclusividade para o Brasil Vertical  
Ter, 25 de Agosto de 2009 12:55

---



### 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

## DOR NA COLUNA DURANTE E DEPOIS DO TREKKING

Escrito por Dr. Carlos Roberto Mó, com exclusividade para o Brasil Vertical  
Ter, 25 de Agosto de 2009 12:55

(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)

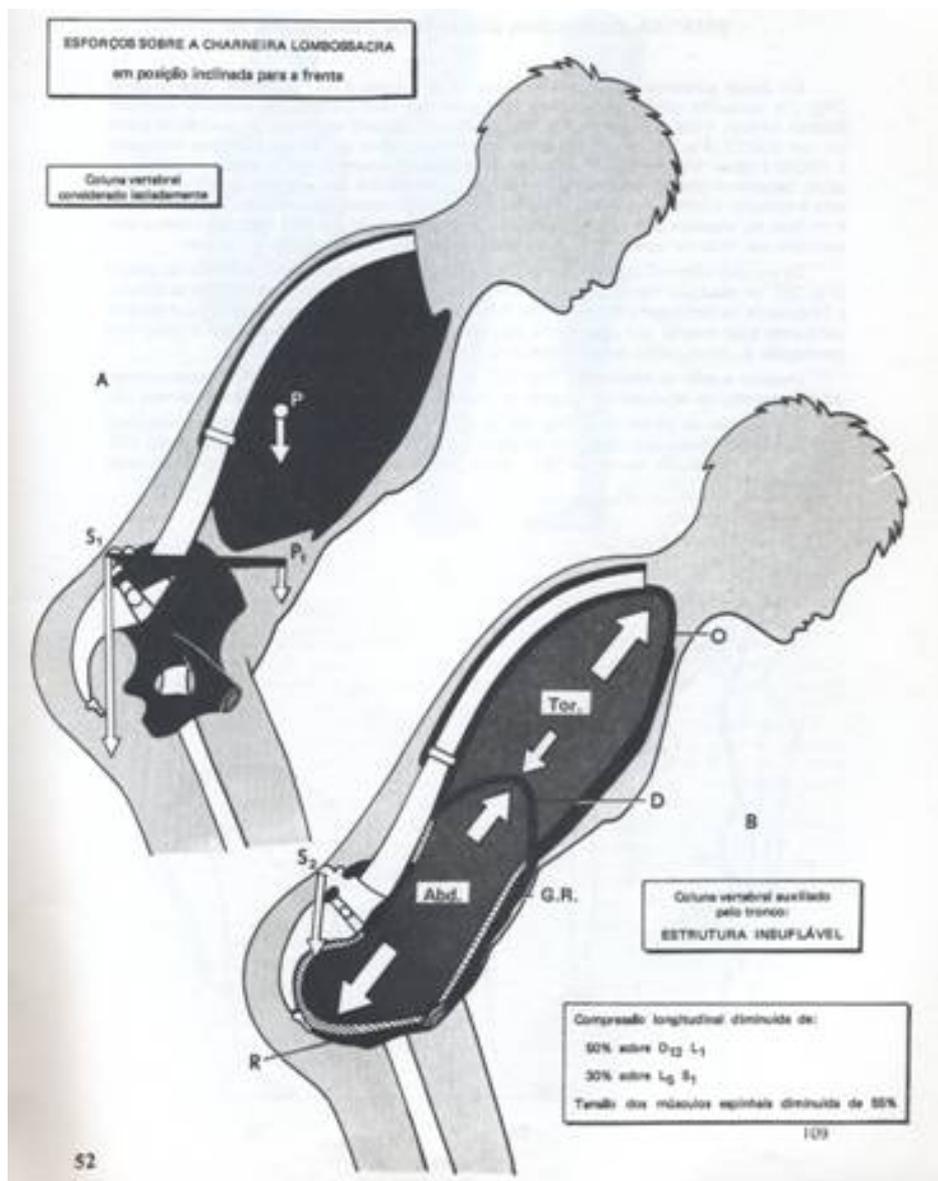


fig 1 desmostra a força da gravidade e peso atuando sobre a coluna lombar.

**Existe Tratamento?**

## DOR NA COLUNA DURANTE E DEPOIS DO TREKKING

Escrito por Dr. Carlos Roberto Mó, com exclusividade para o Brasil Vertical  
Ter, 25 de Agosto de 2009 12:55

---

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).



### O que fazer em 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.

## DOR NA COLUNA DURANTE E DEPOIS DO TREKKING

Escrito por Dr. Carlos Roberto Mó, com exclusividade para o Brasil Vertical  
Ter, 25 de Agosto de 2009 12:55

---

### O que não se pode fazer?

Alongamento imediato, ficar "estalando" a coluna sem uma avaliação fisioterapêutica prévia, colocar bolsa de água quente.



Mais informações sobre o assunto ou dúvidas entre em contato

Dr. Carlos Roberto Mó, email: [mo@neaf.com.br](mailto:mo@neaf.com.br)

Site: [www.neaf.com.br](http://www.neaf.com.br)