

BENEFÍCIOS DO TRATAMENTO OSTEOPÁTICO

O envelhecimento e a Osteopatia

NA VIDA, O ENVELHECIMENTO É UM PROCESSO NATURAL. NUM SENTIDO MAIS AMPLO, O ENVELHECIMENTO REPRESENTA UMA SÉRIE DE MUDANÇAS REGISTRADAS NO SER HUMANO AO LONGO DESSA MESMA VIDA, ONDE SE ENGLOBALAM AS MUDANÇAS FÍSICAS, PSICOLÓGICAS E SOCIAIS.



O tempo de reação física, por exemplo, pode diminuir com a idade, enquanto o conhecimento de eventos mundiais e sabedoria podem expandir-se. O envelhecimento é um dos maiores fatores de risco conhecidos para a maioria das patologias, onde das cerca de 150 mil pessoas que morrem todos os dias em todo o mundo, cerca de dois terços estão relacionados com causas relacionadas com a idade e todas as condicionantes que daí resultam. De forma mais ou menos homogênea, todos os sistemas do corpo humano sofrem um desgaste e um envelhecimento (dito “normal”). Porém, uma parte do corpo que é bastante afetada pelo processo de envelhecimento é o sistema neuro-músculo-esquelético, onde se verifica que - à medida que ficamos mais velhos - a elasticidade e o equilíbrio estruturais decrescem

e deterioram-se, aumentando a possibilidade de se registarem alterações que afetam os tecidos moles (ex: músculos), as estruturas ósseas (ex: articulações) e o tecido nervoso (ex: nervos da coluna vertebral) do corpo humano.

A OSTEOARTRITE, A OSTEOPATIA E O EXERCÍCIO FÍSICO

É comum as pessoas com mais de 55 anos sofrerem os efeitos da osteoartrite, ou seja, um processo inflamatório articular que pode desencadear quadros de dor, rigidez e mobilidade reduzida. Nesse sentido, é fundamental salientar a importância da Osteopatia, de forma a possibilitar a obtenção de uma abordagem de tratamento que possa controlar esses sintomas, muitas vezes incapacitantes. Em torno dessa mesma incapacidade,

e por vezes quando as pessoas atingem uma idade em que têm mais tempo para fazer exercício físico, pode ser desesperante quando ocorre um quadro de dor, pois por norma esse cenário poderá condicionar o acesso a algumas dessas atividades e exercícios que tanta importância têm na manutenção de uma saúde osteoarticular (e até mesmo cardiovascular).

A DEGENERAÇÃO ARTICULAR E A OSTEOPATIA

É comum acreditar-se que o efeito do envelhecimento neuro-músculo-esquelético e a degeneração articular (esta última condição mais conhecida por artrose), não é possível travar e que não existe alternativa, a não ser “aprender a viver com a dor”. No entanto, já sabemos que muito pode ser feito para que essa “degeneração” seja controlada.



indesejáveis. Portanto, e em complemento com a medicina convencional, o tratamento osteopático é, por norma, extremamente eficaz para estes doentes, onde a dor e impotência funcional podem ser substancialmente reduzidas ao serem utilizados sistemas e técnicas de tratamento que desencadeiam várias respostas de autorregulação naturais do corpo humano. No entanto, é fundamental referir-se, especialmente para os menos atentos, que a artrose não tem cura, mas felizmente tem tratamento!

TRATAMENTO OSTEOPÁTICO

As técnicas e métodos que são usados em Osteopatia apresentam uma ampla aplicação em muitas lesões, sendo importante que o paciente recorra a um osteopata o mais cedo possível, de forma a evitar quadros de dor prolongados e tratamentos mais longos. Por norma, três a quatro sessões podem ser suficientes para auxiliar o paciente a melhorar o seu estado de saúde. Contudo, não podemos falar em soluções nos processos artrósicos, mas sim em meios de controlo da patologia. De qualquer forma, o foco da Osteopatia está em restaurar a estabilidade biomecânica e uma função normais, evitando planos de tratamento muito longos. Dito isto, quanto mais tempo o problema estiver instalado, mais tempo o osteopata irá necessitar para intervir de forma eficaz.

O ENVELHECIMENTO DAS VÁRIAS ESTRUTURAS DO CORPO PODEM DESENCADear ALGUMAS QUEIXAS, DAS QUAIS:

- Rigidez matinal generalizada;
- Dor na coluna vertebral;
- Dor no pescoço e nos braços;
- Dor na anca e bacia;
- Processos inflamatórios articulares (artrite) e inchaço (edema) nas articulações.

técnicas de mobilização osteoarticular, onde se executam manobras de impulso (conhecidas como “manipulações osteopáticas”), sendo o objetivo principal a restauração da função da estrutura em disfunção. Eventualmente, pode sugerir-se a execução de alguns exercícios e trabalho postural sempre ajustado a cada caso e se for do interesse do paciente.

A IMPORTÂNCIA DAS EQUIPES MULTIDISCIPLINARES

Cada vez mais os osteopatas trabalham em conjunto com a medicina convencional, onde todos devem rapidamente perceber que os benefícios desta abordagem multidisciplinar e complementar são fundamentais para a gestão da saúde dos pacientes e, conseqüentemente, para todos os recursos e meios disponíveis. Assim sendo, e no que diz respeito à população mais idosa, esta complementaridade entre especialidades é essencial para que se encontrem os meios para ajudar quem mais precisa... E quem mais precisa são os pacientes! 

➤ O que fazer para tentar controlar/travar a degeneração osteoarticular?

- Alimentação equilibrada;
- Controlo do peso;
- Exercício físico de baixo impacto;
- Osteopatia (e outras abordagens de tratamento).

Sabemos que os estilos de vida saudáveis desencadeiam diversas respostas positivas, tendo o paciente a possibilidade de se aproximar o mais possível do equilíbrio (homeostasia).

Por outro lado, o uso de medicamentos prescritos para estas patologias (como os condroprotetores e os redutores da inflamação) podem frequentemente ter efeitos secundários

“O envelhecimento é um dos maiores fatores de risco conhecidos para a maioria das patologias...”

TÉCNICAS OSTEOPÁTICAS DE TRATAMENTO

Existem diferentes técnicas de tratamento em Osteopatia, tal como diferentes tipos de tratamento que os osteopatas podem utilizar. Dessa forma, esse mesmo tratamento

é diferente para cada paciente e prescrito de forma individualizada.

As técnicas de tratamento podem ser: miofasciais (mais conhecidas como “técnicas de tecidos

moles”), mobilização articular conjunta, técnicas neuromusculares, alongamentos, técnicas harmónicas, entre muitas outras abordagens terapêuticas.

Por vezes, quando é necessário, utilizam-se



TIAGO SEQUEIRA CORREIA

Osteopata e Homeopata
www.macasplace.com
cpdho@hotmail.com