

Elimine as dores no nervo ciático

escrito por Triada



Texto • Analice Bonatto

Engana-se quem pensa que as temidas dores no nervo ciático são sintomas de velhice. Há algum tempo, isso era mesmo verdade. Mas hoje em dia cada vez mais jovens sofrem com a dolorida irritação desse nervo. E isso graças, em grande parte, aos maus hábitos rotineiros, como uma postura incorreta e a prática de esportes de maneira inadequada (sem um aquecimento prévio, por exemplo).

“Entre os motivos que levam os jovens a sofrerem com as dores ciáticas estão o hábito de passar muitas horas em uma mesma posição e o sedentarismo generalizado, assim como a sobrecarga física e emocional, que é tão comum hoje em dia”, avalia a fisioterapeuta Fernanda Ferrareze, especialista em acupuntura e em RPG. Segundo ela, a incidência do problema, que antes era maior aos 40 anos, hoje se concentra já por volta das 30 primaveras.

O fisioterapeuta Aya Nawa, especializado em shiatsu, explica que a sensação tão indesejada de dor ciática, apesar de bastante comum e normalmente associada aos maus-hábitos posturais, merece uma análise extremamente cuidadosa, já que pode representar problemas mais sérios. “Muitas vezes, o desconforto é um caso de lombalgia (dor na região lombar), que

pode estar acompanhada de inflamação ou outra anormalidade relacionada ao nervo ciático, que passa nessa região”, diz ele.

No entanto, a reclamação pode representar também um caso de hérnia de disco, o que requer o cuidado de um médico tradicional, já que pode ser necessário até mesmo passar por uma cirurgia corretiva.

A sensação da dor ciática pode ser de formigamento na perna, associado a dores que lembram facadas na região lombar. Ela percorre os membros inferiores e pode se manifestar apenas em uma, como acontece na maioria das vezes, ou em ambas as pernas. É uma dor bastante chata, descrita por quem a sente como “um formigamento pulsante que irradia até o pé”.

O ciático é formado por raízes que saem da região lombar e formam um grande nervo, que percorre o quadril e a parte posterior da coxa. É muito importante para o corpo e para os movimentos humanos, pois é ele o responsável pela inervação da perna (o músculo não trabalha sem inervação). É o nervo ciático o responsável por enviar aos neurônios a informação de que a musculatura desse membro deve agir.

O que causa a dor, de acordo com Nawa, é a contração muscular. Quando o paciente chega com tensão nesta área, é feita a massagem. “Ao massagear o músculo que apresenta desconforto, aumentamos a circulação no local, o que faz com que ele relaxe”, explica.

Logo de cara, o especialista faz um levantamento do histórico do paciente e às vezes descobre que o problema pode ser até mesmo psicossomático. “A contratura muscular pode ser emocional, uma representação física da tensão psicológica acumulada no dia a dia”, explica Fernanda. Nesses casos, a massagem também é muito benéfica.

Alívios caseiros

Quando a dor é muito intensa, não há outra alternativa a não ser procurar um médico imediatamente. Mas, quando o nervo causa apenas aquele desconforto irritante, fazer alongamentos básicos pode ser eficiente – e isso sem sair de casa. O fisioterapeuta Aya Nawa recomenda alongar suavemente as costas, movimentando de forma cuidadosa a área do foco da dor.

Outra ideia é utilizar os fundamentos da reflexologia, que associa pontos específicos nos pés a todas as partes do corpo, para aliviar a dor. “No entanto, é essencial ter um conhecimento prévio desta prática. Antes de tudo, deve-se consultar um especialista”, recomenda Fernanda Ferrareze. Ela lembra, no entanto, que não é recomendado massagear a saída do nervo, localizada na base da coluna.

A especialista em shiatsu e acupuntura Mariko Sato, diretora da clínica Shiozawa Shiatsu, ensina que a utilização de compressas e bolsas de água quente na região dolorida podem ajudar, também, a acalmá-la. Ainda, automassagear a região do tornozelo pode surtir resultados. “Encontramos ali um ponto mais sensível, que dói ao toque. É esse ponto que corresponde à dor no nervo ciático. Pressionando-o o máximo que conseguir, você alivia consideravelmente a dor lombar”, recomenda ela.

Abordagens terapêuticas

Para aliviar as dores ciáticas, o massoterapeuta e acupunturista William Yoji Miwa lança mão de movimentos de diferentes técnicas, tradicionais e modernas, numa mesma sessão. Além do shiatsu, ele utiliza, entre outras práticas, o trigger point, a acupuntura e o spiral tape. Pode ser utilizado, também, o tui-na, que consiste na pressão e no deslizamento das mãos nos pontos da acupuntura, principalmente nas extremidades do corpo. Portanto, não há qualquer motivo para ficar sofrendo com esse desconforto. Se sentir dor,

procure na hora um especialista – as possibilidades são várias.