

Hábitos da vida moderna: exercícios específicos podem ajudar a aliviar a dor no pescoço causada pelo uso do computador por longo tempo

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Quem vive sem o computador, se vendo obrigado a usá-lo durante horas a fio? Nossa vida moderna trouxe, além de diversos benefícios, hábitos que podem levar a consequências bastante desagradáveis. Atualmente, as dores no pescoço (cujo músculo é parte descendente do trapézio) têm sido relatadas com frequência e severidade cada vez maiores. Uma das alternativas mais recomendadas para seu alívio é a realização de exercícios, tanto antes quanto durante a atividade. No entanto, qual o tipo de exercício seria o mais indicado? Qualquer um serviria? Para responder a estas questões, o Dr. Lars Andersen e colegas da Dinamarca fizeram um estudo com um grupo de 48 mulheres voluntárias que possuíam dores crônicas no músculo do pescoço. Divididas em três grupos, as voluntárias realizaram exercícios específicos para este músculo, exercícios gerais - como ciclismo, por exemplo -, que também relaxavam os ombros, ou tratamentos que não incluíam exercícios. Segundo observado, as mulheres que realizaram exercícios específicos para o músculo do pescoço tiveram redução na dor, enquanto as que realizaram exercícios gerais apresentaram menor redução nestas dores. “Gostaria de saber como são estes exercícios?”, pergunta o Dr Lars. “Faça elevação dos ombros, relaxamento, movimentos circulares com os braços, e você verá os resultados em pouco tempo”, completa o pesquisador. Outros exercícios podem ser conhecidos no artigo completo, publicado em 15 de junho

deste ano na revista Arthritis and Rheumatism, e na reportagem de George Lundberg, publicada no The Medscape Journal of Medicine. Fonte: <http://www.medscape.com/viewarticle/571890> Referência: Effect of Two Contrasting Types of Physical Exercise on Chronic Neck Muscle Pain. Lars L. Andersen, Michael Kjær, Karen Søgaard, Lone Hansen, Ann I. Kryger and Gisela Sjøgaard. Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research). Vol. 59, No. 1, January 15, 2008, pp 84-91.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/habitos-da-vida-moderna-exercicios-especificos-podem-ajudar-a-aliviar-a-dor-no-pescoco-causada-pelo-uso-do-computador-por-longo-tempo · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE