

Coluna X bolsa

Nada menos que 85% das pessoas já teve ou terá dor nas costas. Entre os principais motivos está a postura inadequada ao andar com a bolsa pesada. Isso porque a sobrecarga provoca tensões musculares e desvios na coluna. Aprenda a corrigir esses deslizos

por Patrícia Affonso

Basta fazer uma inspeção nas bolsas femininas para ter certeza da máxima: “uma mulher prevenida vale por duas”. É possível encontrar celular, carregador, agenda, caneta, chaves, nécessaire, guarda-chuva, óculos de sol, malha, marmita, lanchinho... Se, por um lado, toda essa prevenção pode salvar de algum aperto, por outro, representa um verdadeiro perigo à saúde. “O peso da bolsa sobre músculos, tendões, nervos e articulações pode causar dores e inflamações que, com o passar do tempo, tornam-se mais severas. E na tentativa de equilibrar a carga, a pessoa acaba se curvando ou pendendo o corpo para um dos lados”, afirma o ortopedista Ricardo Cury, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo (SP). Isso gera vícios posturais e tende a acentuar desvios já existentes, como escoliose e lordose.

Ok, agente sabe que não dá para abrir mão dessa companheira diária. Então, o que fazer? Reunimos dicas preciosas que vão manter a sua coluna saudável, sem sacrificar o seu estilo — confira!

X da questão
A bolsa pesada funciona como uma extensão do corpo. Na tentativa de se reorganizar para sustentar a carga extra localizada, a pessoa pende para um lado ou outro, tirando a coluna do eixo central em que ela deveria ficar posicionada. Daí surgem as dores.



FOTO: PRISCILA PRADE; REALIZAÇÃO: TOMAZ SOUZA PINTO; BELEZA: PAULO RENZO (FIRST AGENCY); MODELO: PATRÍCIA TOLEDO (HDA MODEL); VESTIDO: R. DO SOL; BOLSA: ISABELLA PUI; BRINCO E COLAR: ACESSÓRIOS MODERNOS; ILUSTRAÇÕES: NATASHA WEISSENBORN

Dor a tiracolo

Perguntamos a 100 leitoras de MÁXIMA qual parte do corpo fica mais dolorida depois de um dia inteiro carregando a bolsa. Conheça os maiores pontos de dor (e entenda o que acontece):

PESCOÇO 11%
Quando adotamos uma postura incorreta, os músculos do pescoço ficam tensos e doloridos. O incômodo pode se estender para outras regiões, como a cabeça: é a chamada cefaleia tensional.

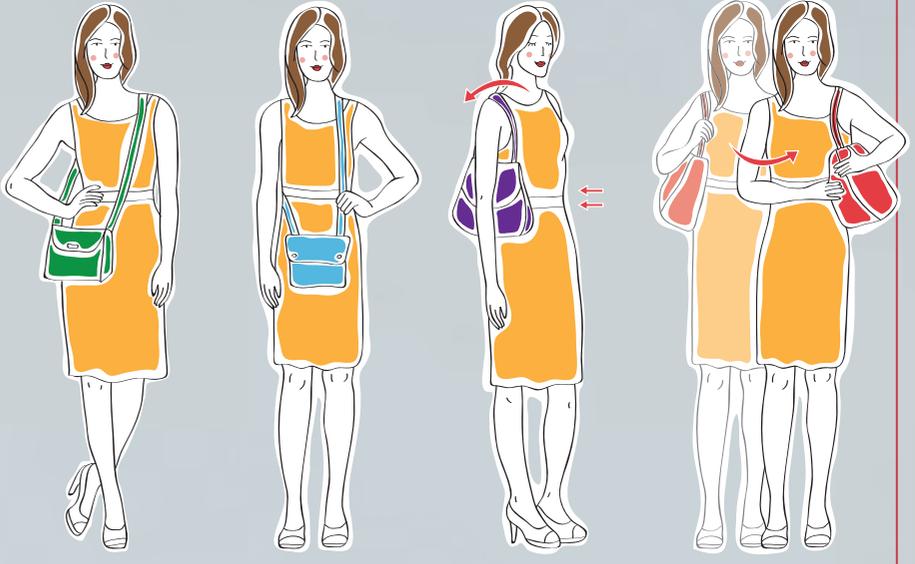
OMBROS 65%
O excesso de peso sobrecarrega a musculatura e as articulações da região, causando processos inflamatórios e, em casos mais graves, até artrose.

BRAÇOS 2%
Entre o pescoço e os ombros há um complexo de nervos que irradiam para os braços. Quando o peso da bolsa comprime esses nervos, pode gerar inflamações, dormência e formigamentos.

COSTAS 22%
As dores nessa região são causadas, principalmente, pela postura inadequada ao carregar peso. O corpo se reorganiza procurando equilibrá-lo, mas, quase sempre, um dos lados é mais exigido.

Ajustes certos

Não são apenas o tamanho e o peso da sua bolsa os responsáveis pelos prejuízos à saúde do corpo. O jeito de carregá-la e de se posicionar quando está com ela a tiracolo também fazem toda a diferença. Proteja-se das dores adotando estas posturas simples no dia a dia*:



No lugar certo
Use os ombros para carregar a bolsa, pois eles contam com um bom suporte muscular. Não dobre o braço para segurar a alça sobre o ombro — assim você preserva cotovelos e punhos.

Esforço minimizado
Levá-la na transversal é uma boa pedida — há uma melhor distribuição do peso. Caso prefira os modelos que são usados de um lado só, opte por aqueles com alças mais grossas e não tão longas.

Postura alinhada
Deixe a coluna reta, o queixo paralelo ao chão, os braços relaxados acompanhando o balanço do corpo. Contrair os músculos do abdome ajuda, já que estabiliza a coluna.

Revezamento funcional
A mania de carregar a bolsa no mesmo ombro sobrecarrega os músculos da região e pode causar dores e desvios de postura. Por isso, troque-a de lado várias vezes durante o trajeto.

* CONSULTORIA: DANIEL ARKADER KOPILER, MÉDICO DO ESPORTE (RJ) E DIRETOR DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

Dicas para emagrecer sua bolsa

Segundo o fisioterapeuta Heráclito Gurgel, do Centro de Tratamento Intensivo da Dor (RJ), a bolsa ideal deve conter, em média, 5% do peso de quem a utiliza. Extrapolar essa margem significa ficar exposta a riscos. Sugerimos, portanto, que você enxugue os itens que carrega todo dia. Anote estas sugestões:

Não carregue moedas. Muitas vezes elas não são utilizadas no dia a dia, ou seja, trata-se de um peso morto. Uma ideia é trocá-las por notas.

Organize seus papéis. Agende um dia da semana para rever cupons, comprovantes de pagamento, correspondências... Descarte os com validade expirada e guarde os que são necessários em pastas.

Reveja seu chaveiro. O acessório não precisa ser grande ou pesado. Vale também dar uma geral no seu molho de chaves e carregar diariamente apenas as que são indispensáveis.

Escolha versões menores dos produtos de maquiagem. A mesma regra vale para os itens de higiene bucal e para o perfume, que deve ser colocado num pequeno frasco.

Evite colocar cadernos e livros dentro da bolsa. O ideal é levá-los na mão, acomodados em uma pasta. Assim, você consegue equilibrar o peso entre os ombros e os braços.

Tente planejar o que vai carregar na bolsa no dia seguinte. Dê uma olhada na sua agenda antes de sair de casa — é uma forma de saber o que pode ou não ser descartado.