

I - UMA EXPERIÊNCIA DO MOVIMENTO POSITIVO

Chantal Perron - Montreal, QB Canadá.

Lutando com a Síndrome de Guillain-Barre, depois de uma injeção de gripe, seguido de um grave acidente de motocicleta em 2000, Chantal tem experimentado limitações tanto ortopédicas quanto neurológicas, disfunções e dores. Essas batalhas ensinaram ela como é importante adquirir cumplicidade do corpo e mente.

Através de seus três anos de reabilitação, ela foi introduzida ao **Pilates** e se apaixonou pela eficácia do método. Sendo uma dançarina desde os oito anos de idade e criada num ambiente de movimento e despertamento do corpo, ela vê **Pilates** como sua oportunidade de se mover novamente. Mobilidade, fluidez, energia, e força foram os presentes que lhe foram concedidos a ela através de sua dedicação. Chantal estudou e recebeu seu grau de bacharel em arquitetura e desenho industrial da Universidade de Quebec - Montreal.

Ela aprendeu através de **Pilates** que ao respeitar as estruturas de seu corpo e trabalhando-as de uma forma inteligente, ela pode fazer a diferença em seu cotidiano. Desejando compartilhar esta mensagem com todos, apesar dela ainda estar se reabilitando até este momento, ela se tornou uma instrutora de Pilates.

Seu primeiro studio abriu em 2005. Em 2007 como educadora de pilates ensina em seu studio em Montreal. Sua missão é simples: prover os instrumentos, para você conquistar um corpo e mente balanceados que o ajudarão a atravessar cada dia em diferentes situações e atividades. O mais importante é que ela quer que você tenha alegria e prazer enquanto você nutre seu corpo e mente de forma saudável.

O PAPEL DO QUADRIL:

- Deve suportar o peso do corpo todo (em pé, em uma perna, por ex. na marcha)

"... a estabilidade no quadril incluem a configuração anatômica da junta assim como a orientação das trabéculas e a orientação da cápsula e dos ligamentos durante movimentos habituais....."

(extraído do "Principles of Integrated Model of Function to the Lumbopelvic hip Region", www.dianelee.ca)

II - CONDIÇÕES DEGENERATIVAS DO QUADRIL

Temos recebido em nosso studio casos de dores e osteoartrose em quadril, associados muitas vezes a lombalgia. É comum casos de discopatias associados a bursite trocanteriana, tendinopatias do glúteo médio, mínimo, e osteoartrose de quadril. Certamente, além do desequilíbrio articular e muscular no quadril, constatamos a instabilidade da região lombo-pelvica (sacro-ilíaca, lombo-sacra). Percebemos o desnivelamento dos quadris (desequilíbrio frontal), por vezes, a marcha claudicante, marcha com apoio preferencial na lateral ou parte interna do pé (os calçados mostram esta preferência de apoio no desgaste do solado). Iniciamos tratamento analgésico e anti-inflamatório, mas desde o início procuramos conscientizar da necessidade de normalizar a marcha, pois isto perpetua o problema degenerativo. Baseado no princípio da integridade e alinhamento das articulações, cápsulas e ligamentos para movimentos saudáveis do dia a dia (Diane Lee) temos orientado os pacientes e alunos do studio da importância de um trabalho de alinhamento articular



prévio, antes de iniciar o programa de exercícios em pilates ou qualquer outra atividade física. Desta forma, pretendemos realizar um trabalho preventivo, evitando artroses degenerativas futuras ou pelo menos não permitir o avanço do desgaste articular (osteoartrose), se infelizmente já estiver instalada.

Trata-se de uma terapia manual com manobras corretivas suaves, tratando a interlinha articular para assegurar a reconstrução dos tecidos articulares e periarticulares com resultado importantes para patologias como periartrite de ombro, tendinites de aquiles, epicondilite do tenista, patologias degenerativas (artrose em quadril, ombro, coluna, cialgia, hérnia discais, neurites cervico braquial, etc)

III - FORÇAS DA JUNTA DO QUADRIL

- O quadril é desenvolvido para descarga de peso e para operar com cargas que excedem 3 vezes o peso corporal normal.

- As maiores forças são o resultado de contração muscular (ao invés de somente o peso do corpo).

- O mecanismo abductor do quadril (glúteo médio, glúteo mínimo, tensor da fásia lata, porção superior do glúteo máximo e tensões passivas do tensor da fásia lata e trato iliotibial) contrai fortemente para prevenir a queda da pelve contralateral durante a marcha. A força é 3-4 vezes o peso do corpo sobre o quadril e aumenta com a velocidade (corrida aumenta até 4-5 vezes o peso do corpo sobre o quadril).

- Forças de impacto dinâmico colocam carga na junta do quadril quando o pé entra em contato com o solo.

- Mudanças no centro de gravidade devido a postura pobre assim como o padrão de marcha antálgico e Tredelemburg afetam as forças através da junta do quadril.

IV - ADMINISTRANDO A FORÇA DE IMPACTO

- Mecanismos passivos incluem a deformação do osso e cartilagem.

- Mecanismos ativos são o controle neuromuscular do movimento da junta (pronação do pé, flexão do joelho, rotação interna do quadril e adução durante a fase de contato) e alongamento do músculo sob tensão (controle excêntrico).

- Estabilizadores globais e mobilizadores absorvem a carga e estabilizam todas as juntas na cadeia cinética inferior

Esses mecanismos ativos e passivos contribuem para um controle ótimo da função da junta.

V - DISFUNÇÕES DO QUADRIL

SIGA O CONSELHO MÉDICO, PRINCÍPIOS de recuperação tecidual e reabilitação.

- Restaure o comprimento muscular e força não só em torno do quadril - observe também a musculatura na pelve e no tronco, coxa, perna, pé; ex. pela cadeia cinética inferior toda.



Visite o nosso site
www.pilatesclinic.com.br

Fones: (11) 3129-8007
(11) 3875-4434

Av. Angélica, 2466 - Higienópolis
São Paulo SP CEP 01228-200

- Melhorar a estabilidade lombopélvica.
- O comprimento e força do glúteo médio são muito importantes para um padrão de marcha apropriado.
- Os rotadores laterais são estabilizadores locais e devem funcionar bem para controlar a dinâmica da junta.
- Melhore os padrões de marcha anormais

A) ESTALOS NO QUADRIL

- ruídos repetitivos em um mesmo ponto indicam disfunção nos estabilizadores locais e globais ou no fechamento por forma.
- tendões sobre as juntas e ou rupturas no lábio acetabular

Diretrizes para exercícios:

- sem carga, diminua a amplitude do movimento, recupere o controle neutro, use ferramentas proprioceptivas, alavancas curtas.

Exemplo de exercícios

1 - Circulo com uma Perna (One Leg Circle) Solo - com banda elástica e bola



2 - Exercícios

Invertidos no Arc Barrel - solo
3 - Flexionar e Alongar (Bend&Stretch) Reformer - pés nas alças



B) INCLINAÇÃO LATERAL DA PELVE

➤ INCLINAÇÃO LATERAL PARA A ESQUERDA - lado esquerdo da pelve está caído, portanto o abdutor do lado esquerdo (glúteo médio) está fraco e adutores do lado direito encurtados.

➤ INCLINAÇÃO PÉLVICA LATERAL PARA A DIREITA - lado direito da pelve caído, com abdutores do lado direito enfraquecidos e adutores do lado esquerdo (longo e magno) encurtados.

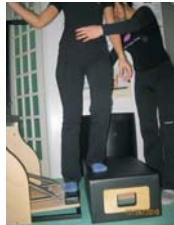
Diretrizes:

- restaure a simetria, trabalhe em neutra

Exemplos de exercícios

1 - Série de elevação Lateral das Pernas (Side Leg Lift Series) - Solo

2 - Um Pé na Caixa Longa (foot Press on Long Box) Stability Chair



C) PROBLEMAS ISQUIAIS

➤ tendinopatia isquiotibial pode ocorrer na tuberosidade isquiática quando uma lesão aguda não é tratada apropriadamente ou com uso excessivo. Sintomas incluem sensibilidade, irritação do nervo isquiático.

➤ Bursite isquiglútea- bursa entre o tendão isquiotibial e tuberosidade isquiática) - torna-se inflamado com ou sem a tendinopatia.

Diretrizes:

- fortaleça os isquiotibiais e restaure a flexibilidade com alavancas curtas e amplitude média para começar
- treinamento excêntrico

Exemplos de Exercícios

1 - Preparação para Ponte sobre os ombros (shoulder Bridge Prep) Solo - unilateral ou bilateral.



2 - Elevação do Quadril (Hip Lift) Reformer - amplitude média



D) OSTEOARTRITE (Síndrome da Hipomobilidade Femoral com Deslize Anterior)

➤ Diminuição do espaço na articulação do quadril.

- Degeneração da junta e tecidos moles que cercam (cartilagem).
- Movimento do quadril se torna bastante limitado, particularmente a flexão.

➤ Sintomas são dor profunda no quadril e virilha, dor ao longo da porção interna da coxa e porção medial no joelho.

➤ Dor pode ser constante, mas varia em intensidade após atividades de sustentação de peso.

➤ Pode levar a uma prótese de quadril

Diretrizes:

- Evite compressão, restaure a neutra, trabalhe em amplitude média, aquecimentos mais longos, melhore a biomecânica

Exemplos exercícios

1 - Trabalho de Pés (Footwork) com Alças Extensoras, Reformer

2 - Série de Costas (Mid-Back Series) Cadillac- molas leves de braços

E) PRÓTESE TOTAL DE QUADRIL :

➤ Procedimento cirúrgico para artrite severa de quadril, necrose avascular da cabeça do fêmur, fraturas severas do quadril e fêmur

➤ Primeiro restar o movimento suave, eliminar a dor

Diretrizes para os exercícios

- evite flexão além dos 90 graus
- evite a combinação de flexão, abdução e rotação externa
- evite a rotação interna com adução
- use um espaçador entre os joelhos para mantê-lo afastados na distância do quadril

➤ quando o cirurgião recomendar o retorno aos exercícios - atividades de impacto não são geralmente recomendadas

Exemplo de Exercícios

1 - Extensão de Uma Perna (single Leg Extension) em decúbito ventral sobre o Arc Barrel

2 - Trabalho de Pés (Footwork) com Junbboard - Reformer (ângulo maior que 90 graus)



F) DISFUNÇÃO NEUROLÓGICA

Diretrizes para Exercícios

- Trabalhe o reequilíbrio dos músculos em torno do quadril
- Trabalhe em paralelo e afastado na distância do quadril

➤ Mobilização suave e soltura da junta do quadril

Exemplo de exercícios

1 - Soltando o Quadril (Hip Release) - Solo

2 - Jump Board - Reformer com Toning Balls



VI - Minutos de Reflexão

Fé coragem andam juntas. Não há fé sem coragem, assim como não há coragem sem fé. Uma depende da outra para que haja conquistas.

Tudo na vida depende de fé e coragem. Fé para acreditar em si mesmo e, sobretudo, em Deus e coragem para colocar essa fé em prática.

Apesar de ter sido chamado, Josué tinha de observar o conselho Divino para ser bem-sucedido. Deus insistiu três vezes consecutivas para ele ser forte e corajoso, porque disso dependeria seu sucesso. Moisés já havia aconselhado isso antes. E Davi também passou o mesmo para Salomão (I Reis 2:2) Será que esse conselho já perdeu o sentido hoje em dia? Qualquer conquista, incluindo a salvação eterna, depende de que este conselho seja colocado em prática.



A ordem Divina é: fé e coragem. Em outras palavras, sê forte e corajoso.