

I - ACERCA DA DISCIPLINA

Para realmente tornar-se saudável é necessário disciplina. **Joseph Pilates** era um grande adepto a disciplina. Seu segundo princípio, Comprometimento do Corpo Todo, refere-se a "... ter a disciplina para maximizar o potencial de alguém."

O que significa ser disciplinado? Todas as grandezas na vida são resultado da disciplina da pessoa. Veja por exemplo um grande ator, músico, dançarino, atleta, engenheiro, mãe ou médico. A raiz da grandeza inicia com um desejo que é sucessivamente executado através da disciplina.

Aplicando isso a nossa saúde como uma nação, eu acredito que temos perdido a visão, o desejo e a disciplina para sermos saudáveis. Temos visto maior incidência de obesidade, diabetes secundárias e doenças cardíacas em adultos e crianças. O câncer desenfreável. Quase todos os adultos e até algumas crianças, reclamam de dor nas costas, artrite e dores de cabeça.

Eu acho que fomos enganados como uma nação a acreditar que os outros são responsáveis pela nossa saúde e bem estar. Nós chegamos a esperar que nosso governo, empregadores, hospitais e doutores cuidassem de nós. Tornamo-nos uma nação dependente de um rápido conserto. Sente-se um pouco triste ao terminar com uma namorada? "Tome um anti-depressivo." Está com dificuldade de dormir por causa do excesso de peso, pressão alta e alto consumo de caféina? "Tome um comprimido para dormir."

Isso não significa que não haja lugar para medicina, certamente que há, a questão colocada é se estamos ou não lidando com a raiz de nossos problemas ou se simplesmente colocamos um curativo "BAND-AID" sobre eles?

Se queremos ser saudáveis, temos que nos disciplinar a comer melhor e nos exercitarmos mais, barrar fatores de risco, gerenciar estresse, equilibrar trabalho, diversão e descanso e consultar um profissional o qual acreditamos que irá nos guiar a ter um bem estar de corpo, mente e espírito.

Muitos clientes me perguntam, "por onde começar?" Comece por uma atividade que aumente sua auto-consciência, como Pilates, yoga, Feldenkrais. Isso nos ajudará a encontrar onde estão os desequilíbrios e nos direcionar a melhorar nossa saúde. Primeiro devemos perceber que não há um comprimido mágico que cure tudo. Resume-se a DESEJO e DISCIPLINA. Escolha um problema e ataque. Não fique super zeloso tentando mudar muitas coisas ao mesmo tempo, porque isso nos desgasta e desencoraja.

Mantenha-se disciplinado até atingir sua meta. Uma vez que atingir seu primeiro objetivo, você se sentirá infinitamente melhor e se tornará mais atento a outros desafios que você precisa atacar para melhorar sua saúde. Responsabilize-se pela sua própria saúde e aceite que a disciplina é o único caminho para tornar real e durável a mudança.



Se ficamos sentados sem fazer nada e esperamos os outros nos tornar saudáveis, a mudança nunca virá ao nosso encontro. Nós devemos discernir nossos desejos, responsabilizar-nos, tomar atitude e nos tornarmos completamente disciplinados. **OLHE PARA DENTRO DE SI.** (Brent Anderson, PHD, PT, OCS)

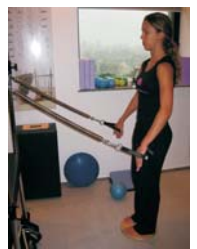
II - HÉRNIA DE DISCO E DISCOPATIAS

Temos recebido em nosso studio muitos casos de discopatias e hérnias de disco, o que nos tem levado a mais horas de estudo e reflexão para uma reabilitação efetiva e funcional dos alunos e pacientes. Necessariamente, os mesmos deverão superar a fase aguda com tratamento analgésico e anti-inflamatório, e depois numa fase sub-aguda aprender a estabilizar sua coluna numa posição neutra (onde há alívio da dor e bom alinhamento), resgatando sua musculatura profunda estabilizadora da coluna, como o transverso do abdômen, músculos do assoalho pélvico, extensores da coluna (multífídeos para promover a curvatura lombar e cervical fisiológica que protegem a coluna das discopatias), uso do diafragma e respiração, uso da musculatura lateral do quadril. Numa fase precoce, é imprescindível a orientação postural em relação às atividades na postura sentada (que geralmente favorecem as hérnias lombares), mobilidade para marcha, postura para o descanso e dormir. A orientação quanto a postura e movimentos repetitivos lesivos é algo decisivo na fase aguda e inclusive para evitar futuras lesões.

Bem, agora chegamos numa fase em que o paciente - aluno necessita de uma manutenção, nas tarefas do dia a dia que podem exigir um certo esforço. O que fazer então? Iniciamos uma nova fase de exercícios com carga moderada, certo grau de coordenação, uso de vários grupos musculares estabilizadores para auxiliar nesta tarefa de manter o corpo ativo, estável e fortalecido na região da discopatia, e perfeitamente móvel em outras articulações. É um sistema de realinhamento e balanceamento corporal, através do método Pilates em Reabilitação que iremos compartilhar com vocês nesses próximos boletins.

A) DOENÇA DEGENERATIVA DO DISCO

- ✓ Estágio final do desgaste, instabilidade, tensão muscular e entorse ligamentar
- ✓ O flúido do disco diminui, disco passa de gelatinoso a fibrocartilaginoso
- ✓ Espaço discal se estreita e deixa os ligamentos frouxos (instável)
- ✓ Dor crescente; a dor pode irradiar para coxa, perna, pé.



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



Cristina Yumi
FISIOTERAPEUTA
CREFITO
7392-F

DIRETRIZES PARA O EXERCÍCIO

- ✓ Foco no controle segmentar de cada vértebra durante o movimento
- ✓ Trabalho em coluna neutra o quanto possível, evitando a retificação lombar e a flexão lombosacra.
- ✓ evitar alavancas longas de movimento (amplitude total), evitar a rotação da coluna e cadeia cinética aberta inicialmente. Prefira então: movimentos pequenos, numa amplitude média, com velocidade e carga média, e com apoios proprioceptivos (uso de banda elástica, apoio na barra de pés, arc barrel, etc.)

EXEMPLO DE EXERCÍCIOS

- ✓ **Preparação para abdominal (ab prep)** com as pernas sobre o Arc barrel ou estendidas, na neutra de sua coluna - solo.



- ✓ **Preparação do nado peito (breast stroke prep)** - estímulo para a extensão segmentar torácica com apoio dos abdominais. Solo

- ✓ **Trabalho dos pés (footwork)** - Reformer - com auxílio das alças extensoras, carga baixa a média. Posição dos pés em paralelo na largura dos quadris.

HÉRNIA DE DISCO

- ✓ Pode ser referido como protuso, deslizado, rompido, ou herniado;
- ✓ Estágio final da síndrome facetária, instabilidade espinal e doença degenerativa do disco
- ✓ Lacerações do anel fibroso podem levar à hérnia
- ✓ Osteófitos espinhais (esporões ósseos ou bico de papagaio) formam-se assim que o disco enrijece
- ✓ Tende a ocorrer após a flexão alongada com ou sem rotação (postura sentada ou inclinada para frente), ou após posição estática prolongada no final da amplitude do movimento da coluna.
- ✓ É diminuída a habilidade de estender para trás ou rotacionar a coluna - assim a coluna permanece flexionada, o que coloca ainda mais em estresse o disco.
- ✓ 90% dos casos tende a ocorrer na L4-L5 ou L5-S1.
- ✓ Dor com flexão e/ou com descarga de forças para baixo
- ✓ A dor está relacionada à inflamação do nervo



DIRETRIZES PARA O EXERCÍCIO

- ✓ Trabalhar buscando a coluna lombar neutra o máximo possível, depois restaurar os planos de movimento gradualmente.
- ✓ Evitar períodos maiores de flexão da coluna ou posições dolorosas
- ✓ Quando sentado, pode ser necessário o uso de uma caixa para atingir a neutra da pelve e coluna lombar.
- ✓ Estimular a extensão da coluna (uso do múltifídeos para manter estabilidade e lordose lombar fisiológica e combater a retificação lombopélvica que afeta o disco)

EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

- ✓ **Empurrando com o quadril em baixo (hamstring Press Hips down)** - na Cadeira - estimula o sistema longitudinal profundo (cadeia posterior extensora da coluna) que ajudam no controle da sacro-ilíaca e lombopélvica.



- ✓ **Aperto do Calcanhar em Prono (Heel Squeeze Prone)** - solo - ativa o sistema Lateral e Longitudinal profundo estabilizador da lombopélvica.



- ✓ **Trabalho de Braços Básico (Essential Arm Work) / Cadillac** - inicia em decúbito dorsal, pernas sobre o arc barrel, progredir para posição em pé.



- ✓ **Arado (plow)** na caixa longa do reformer - estímulo a mobilização dorsal e extensão em coluna neutra.



- ✓ **Grande Dorsal em pé (Standing Lat Press)**. Ativa o sistema oblíquo posterior para controle da sacro-ilíaca e transferência de carga na marcha.



- ✓ **Triceps - Reformer** - Ativa sistema oblíquo posterior e extensores coluna.



- ✓ **One Leg Kick (chute 1 perna)** - Ativa Sistema Long. Profundo



- ✓ **Swan (cisne)** na cadeira. Ativa o sistema oblíquo posterior e a extensão segmentar coluna.



- ✓ **The hundred (o cem)** - Reformer. Com alças extensoras - ativa o sistema oblíquo anterior.

A maioria das hérnias de disco são posterolaterais e os clientes deverão evitar movimentos de inclinação para frente. Devemos encorajar o movimento de extensão durante o processo de reabilitação. É importante saber em que nível e em qual direção a hérnia ocorreu, e o protocolo de fisioterapia traçado, para avançar no processo de fortalecimento, estabilização e prevenção de lesões.

III. MINUTOS DE REFLEXÃO

A Inspiração - Cada revelação é uma nova inspiração, nova descoberta e novo mapa de uma nova mina. A extensão e a profundidade de uma revelação divina podem ser vistas no desenvolvimento da própria vida na Terra. Para que haja vida, é preciso haver inspiração e expiração de oxigênio. Sem esse processo da natureza, não há vida. O mesmo se dá com as revelações divinas, que precisam da inspiração do Espírito de Deus. Essa revelação divina abre o entendimento humano para a visão de Deus sobre determinados assuntos.



Uma única Revelação Divina não tem preço, primeiro porque assim como um tesouro achado, ela é assombrosamente rica e maravilhosa; segundo porque ela é a mente de Deus em nossa mente, o que nos permite ver o invisível e compreender o incompreensível, e isto é a contemplação da visão de Deus. Por menor que possa parecer, uma revelação divina é capaz de transformar o mundo daquele que a ouve e pratica. De fato, a revelação tem duplo efeito: sustentar a esperança da fé e devastar as dúvidas. Assim tem sido a revelação da fé! Uma pessoa de fé é perseverante por natureza, porque sua fé é fruto de uma revelação divina.