

“...encham suas mentes com tudo que é verdadeiro, sincero, tudo o que é justo, puro, amável, tudo que é de boa fama. E o Deus que nos dá a paz estará com vocês” Fil 4:8

I - EXPERIMENTANDO UM MOVIMENTO POSITIVO

Quero hoje compartilhar a minha experiência positiva de movimento, que absorvi durante minha viagem para Portland, na reciclagem e certificação do curso de Pilates em Reabilitação com a fisioterapeuta canadense Melanie Byford, responsável pelo curso de REHAB – Stott Pilates.

Em razão dos anos de treinamento em Ginástica Olímpica, aos 16 anos adquiri uma espondilolistese em L5S1 (escorregamento anterior da vértebra) e protusão discal em L4L5.

De crise de dor lombar, lembro-me bem que durante a faculdade, literalmente “travei” a coluna e fiquei 3 dias deitada no chão do meu quarto, com analgésico, e relaxante muscular. Olha, diga-se de passagem, para quem teve crise lombar 1 vez é o bastante, para nunca mais querer se sentir “paralisada” pela dor.

Isso me fez buscar alternativas para um trabalho corporal que pudesse evitar outra crise.

Logo que vim para São Paulo, enquanto trabalhava no Centro de Reabilitação chamado Lar Escola São Francisco (foi uma grande escola para mim) pude realizar o curso de RPG – Reeducação Postural Global. Isto trouxe uma visão do trabalho de alongamento das cadeias musculares em postura estática. Muito bom.

Tive o privilégio de trabalhar por 5 anos no Hospital Samaritano no setor ambulatorial de Fisioterapia que me enriqueceu na experiência de reabilitação especialmente traumatologia-ortopedia. Depois do curso de Terapia Manual com Marcel Bienfait, Projeto Convergência com Angela Santos.

Agora veio complementar esta experiência com Pilates em Reabilitação em Portland, acredito que para integrar de uma forma dinâmica a terapia manual miofascial com o movimento que eu chamo de **reciclável**, ou seja um movimento limpo e fluido, determinando o alinhamento das estruturas, num movimento que integra o centro (coluna) com as extremidades.



Em que acredito: “num serviço de qualidade em Pilates Rehab-Fitness com resultados consolidados em alinhamento postural, que previne e trata as lesões desde o sedentário até o atleta e o coloca num nível acima da média.” *Cristina Yumi*



II - NOTAS IMPORTANTES DO CURSO

1- Posição Neutra e o bom alinhamento dos pés, joelhos, da pelve, tronco, ombros e cabeça na posição em pé, é crucial para melhorar as condições de lombalgias, tendinites em membros inferior.

- Ao encontrar a posição neutra e o alinhamento das estruturas **30% dos problemas** de dores musculares e articulares são resolvidos (pés, joelhos, pelve, tronco, ombro, cervical, cabeça).

- Podemos inferir que o alinhamento das estruturas (como **blocos de uma construção**), é crucial para a qualidade de movimento e de vida útil para as articulações e tendões. Então é essencial que os movimentos sejam precedidos de um olhar mais aguçado para o alinhamento das estruturas e isto seja incansavelmente treinado para cada um levar este alinhamento para sua posição de trabalho (geralmente sentado ou em pé), para seu caminhar, para sua posição de dormir e atividades esportivas e do cotidiano.

- **Por exemplo**, é muito comum que ao sentar a cabeça avance e a coluna lombar fique muito arredondada para trás, e quando se coloca em pé tomemos uma **atitude encurvada** com a cabeça pendurada para frente. Há quem prefira o outro extremo: a retificação de todas as curvas, com as costelas e o tórax caminhando à frente de todo o corpo (**postura militar**).

- **Então**, o nosso intuito é balancear as curvas naturais da coluna e colocar uma estrutura alinhada abaixo da outra, e assim levar o **corpo em movimento**.



- **Queremos** que o aluno – paciente absorva este novo e bom alinhamento e que este movimento corporal reciclado seja utilizado no seu dia-a-dia. Este é o nosso desafio. Mas vale a pena, porque, lembrando, podemos resolver 30% dos casos de tendinites e inflamações articulares com este simples alinhamento postural mantido de forma dinâmica.

- **Quando** um movimento não inicia na neutra, ele será menos eficaz. EX: golfista que tem o tronco já rodado para um lado terá a rotação para o outro lado prejudicada.

2- Problemas do MEDIOPÉ sobem para lombar, sacro-iliaca e joelhos.

- A rigidez ou instabilidade do mediopé (articulação subtalar - navicular/cuboide) e suas compensações de translação, sobem e irão se manifestar a nível das vértebras lombares, sacro-iliaca, pelve e joelhos.

- **Portanto** é crucial ativar e normalizar o mediopé em quadros de lombalgias, dor sacro-iliaca, torção de joelhos, dor em quadril.

- **O trabalho** do mediopé deve promover a alternância do apoio em supino e prono do pé pois a predominância do pé pronador ou supinador aliado a rigidez do calcanhar lidera as artroses, tendinites, fasciite plantar, esporão de calcâneo.

- **A ativação** do mediopé ajuda a controlar a plantiflexão e dosiflexão do tornozelo (estabilização dinâmica).

III - A MIOFÁSCIA

“Quando uma peça se move, o corpo como um todo responde. Funcionalmente, o único tecido que pode mediar esta resposta é o tecido conjuntivo”

Fáscia ou Miofascia: É todo o tecido Conectivo (conjuntivo) composto de Matriz Extra Celular (glucosaminoglicanas, mucopolissacarídeos). Esses tecidos variam em densidade, criados pelas fibras de colágeno e elastina. Possui células e mecanorreceptores como Golgi, Pacini, Ruffini e Intersticial.

A fáscia é o tecido que suporta e dá forma ao corpo, é o que mantém nossas células unidas.

“Benditos sejam os laços que fazem as ligações”: a fáscia mantém nossas células unidas”

1- Trilhos Anatômicos (Thomas Myers) é um termo descritivo para o esquema corporal todo, um conceito para muitas aplicações, uma maneira excelente de entender as compensações posturais.

Onde se usa a imagem de faixas, estações ósseas, articulações, trajeto muscular, para descrever um trilho anatômico que é equivalente a um meridiano miofascial.

Pesquisas mais recentes notam a responsividade e capacidade do tecido conjuntivo de remodelação em caso de lesão ou novos desafios).

Trilhos Anatômicos, descreve 7 linhas (trilhos) miofasciais. Hoje vamos comentar sobre a **Linha Espiral** pela sua estreita relação com as compensações posturais que estamos abordando.

Compensação postural associado a LE: inclinações do arco plantar (pé pronador ou supinador), rotação e translação dos joelhos, rotação da pelve em pé, rotação das costelas ou pelve, elevação ou anteriorização de um dos ombros, deslocamento ou rotação da cabeça.



Cristina Yumi
FISIOTERAPEUTA
CREFITO
7392-F

Fones: (11) 3129-8007
(11) 3151-4646

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



A Linha Espiral circula ao redor do corpo em uma dupla hélice, unindo cada lado do crânio, passando pela parte superior do dorso até o ombro oposto, em seguida pelas costelas, cruzando-se na frente do corpo na altura da cicatriz umbilical e unindo-se ao quadril. Do quadril desce como uma "correia" pela porção antero-lateral da coxa e perna até o arco do pé, subindo por trás da perna até o ísquio, passa dentro da fásia do eretor da coluna e termina próximo ao crânio onde iniciou.

Função Postural da L.E é envolver o corpo em uma espiral dupla e ajudar a manter o equilíbrio através de todos os planos de movimento. A L.E. conecta os arcos dos pés ao ângulo pélvico, e ajuda a promover o alinhamento eficiente dos joelhos durante o caminhar. Em situações de

desequilíbrio, a LE age criando compensações e mantendo giros, rotações e movimentos laterais do corpo.

Dependendo da postura e padrão de movimento, especialmente em relação à perna de apoio e a perna que não carrega peso (na marcha), forças nas pernas podem subir pelo mesmo lado do corpo ou lado oposto, até o sacro.

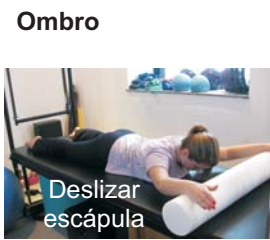
Função do Movimento: LE cria e media as espirais e rotações do corpo.



IV - TREINAMENTO NO STÚDIO (Aplicação dos Princípios).



Rotação torácica.



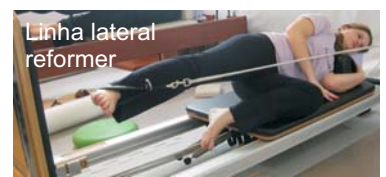
Deslizar escápula



Rotação sup. escápula



Pé Propriocepção - Ref



Linha lateral reformer



Prono-supinação no médio pé com 1/2 bola



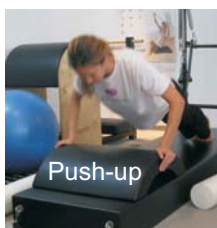
Espiral na Chair



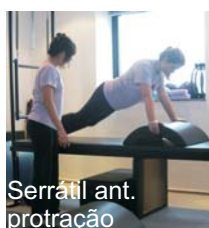
Pliométrico - Reformer



Pliométrico



Push-up



Serrátil ant. protração



Mediopé - Chair



Obliquo abdominal excêntrico



Rotação Pélvica



Alongamento de redondo maior, grande dorsal, alinhamento escápula.



Rotação

Chair



Rotação pés



Alinhamento



Mobilização torácica



Along gd dorsal



Mediopé ref.

V - MINUTOS DE REFLEXÃO

Comer é um dos maiores prazeres do ser humano. Quem não gosta de comer? Uns são chegados aos salgados e outros aos doces, mas todos tem certa fraqueza em relação à comida. Você só não come com vontade quando está doente.

Poucos sabem que assim como o corpo depende do alimento natural e a alma de amor, o espírito humano se alimenta da voz de Deus. Isto é, da Palavra que procede da boca de Deus.

A melhor literatura desse mundo jamais vai suprir as necessidades do espírito humano! Quando o mal sugeriu a suposta boa idéia, Jesus logo identificou se tratar de uma armadilha, e refutou dizendo: Nem só de pão o homem viverá; mas de toda a Palavra que sai da boca de Deus.

Quando nutrido, o espírito humano sabe discernir a origem das vozes e se defende. Não se deixa levar pelas dúvidas e até duvida delas. Assim, sendo, vencem seus medos.

Por quê? Porque dentro de Sua Palavra há o poder da Luz, o poder dos pensamentos Divinos. Usando o poder dos pensamentos Divinos, quem poderá resisti-los?



Vencendo seus próprios pensamentos