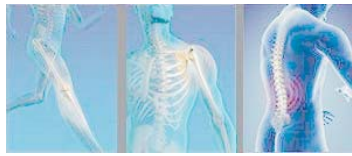


I - PERSONALIZAÇÃO – Assim como a alta costura cria modelos personalizados ou ditos exclusivos para vestir celebridades, tanto mais nós devemos nos empenhar para criar um programa personalizado para exercitar o nosso corpo – que é sempre uma grande personalidade: ninguém na face da terra terá a mesma digital ou o mesmo desenho da íris dos olhos. É a nossa marca exclusiva. Então, na moda a grife é importante, mas perde o seu valor se você encontra vários modelitos similares numa festa por exemplo.



Num programa corporal, a personalização se torna mais valiosa ainda, em especial para aqueles que já desenvolveram uma lesão em joelho, coluna, ombro etc, ou querem mesmo evitar estes

dissabores com a prática de exercícios, que a princípio consideramos de âmbito saudável. O cardiologista Dr. David Heber já dizia que o exercício físico é "o único vício saudável que podemos desenvolver". É verdade, desde que o programa de exercícios seja **PERSONALIZADO**, pode então se tornar um



hábito saudável, preventivo e seguro. Através de um diagnóstico do seu sistema músculo-esquelético, somos capazes de personalizar seu programa de exercícios e atividades de tal forma que isto possa otimizar seu nível de saúde e movimento. E isto é valioso nos dias de hoje, porque as atividades são repetitivas e portanto é

II - COMO PERSONALIZAR SEU PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

O tratamento consiste em exercícios específicos, bem como na instrução da mudança de padrões de movimento para corrigir os problemas de relativa flexibilidade e/ou a rigidez do sistema muscular e esquelético. O indivíduo com **músculos hipertrofiados** que

os usa excessivamente em padrões que causam problemas é um extremo e o indivíduo que tem fraqueza generalizada ou **fraqueza local de músculos estabilizadores** chaves é o

outro extremo. **Identificar o movimento deficiente** ajuda o praticante entender que o tratamento não é apenas o fortalecimento muscular, mas também um programa de treinamento e reciclagem do movimento. Na verdade, a força muscular excessiva pode ser um fator que contribui para movimentos debilitados. Um dos aspectos mais desafiadores de guiar indivíduos em programa de exercícios, é **projetar algo que promove a saúde ideal** do tecido e previne a lesão tecidual (músculo esquelético), porque o **exercício impróprio** também pode contribuir para causar problemas. (Sahrman 2010).

III - ABORDAGEM DO SISTEMA DO MOVIMENTO HUMANO

Se, após um episódio inicial de dor, o paciente é encaminhado a um exame para identificar alinhamentos, padrões de movimento prejudiciais, a redução de custos pode ser substancial. Claro, isso pressupõe que os pacientes sigam as recomendações. Como os custos dos cuidados de saúde

continuam a subir, a ênfase na prevenção e responsabilidade pessoal para a vida saudável vai aumentar. Como as consequências do exercício insuficiente e comer excessivo são mostrados como fatores contribuintes para o desenvolvimento da doença, o indivíduo vai ter que assumir a responsabilidade por sua saúde. Indivíduos, bem como profissionais, vão concluir que



esses problemas **não são o resultado inevitável do envelhecimento** e da atividade e que **a progressão destas doenças pode ser modificada**. O médico está agora plenamente consciente de que estilo de vida é um dos



principais contribuintes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas.

Síndromes de dor músculo-esqueléticas são também desordens do estilo de vida.

A consequência de eventos em cascata é o desenvolvimento de uma síndrome de dor músculo-esquelética ou mais precisamente, uma síndrome do sistema de movimento. Terapeutas devem desenvolver um



diagnóstico específico destas condições.

Nossa hipótese é que essas síndromes devem descrever a causa dos problemas em comparação com a estrutura dolorosa. O local da dor é a consequência do

movimento prejudicial e não a causa.

IV - TERAPIA PREVENTIVA - NOSSO PRÓXIMO DESAFIO!



As tendências na área da saúde que surgiram há 10 anos estão se tornando mais claras. O impacto dessas tendências na fisioterapia também está se tornando evidente. Vários fatores sugerem que a terapia física deve passar por uma mudança de paradigma. A mudança para se formar um profissional de prestação de cuidados **após episódio da lesão aguda bem como de prestação de cuidados preventivos, e restauradores**, numa base anual ao longo da vida.

A importância de ter um médico com experiência no sistema de movimento, deve-se aos fatores:

- (1) dor músculo-esquelética faz parte do **Processo degenerativo do sistema biológico humano** e é afetado pelo estilo de vida.
- (2) **variações estruturais** podem predispor a problemas individuais e dor, dependendo do esporte ou atividade física que eles selecionam,
- (3) a contínua evidência de que o **exercício é o agente mais potente para manter e restaurar a saúde.**
- (4) o **rápido aumento do custo** de cuidados de saúde.

O monitoramento do sistema de movimento consiste em análise do desempenho muscular, alinhamento, padrões de movimento, o condicionamento geral, e a adequação dos programas de exercícios e adaptações a esportes. Como já foi dito, o exercício é fundamental para a manutenção da saúde, e o exercício ideal requer o desenvolvimento ideal do Sistema de Movimento do corpo humano.



Cristina Yumi
FISIOTERAPEUTA
CREFITO
7392-F

Fones: (11) 3129-8007
(11) 3151-4646
Av. Angélica, 2466 - Higienópolis
São Paulo SP CEP 01228-200



O fisioterapeuta deve ser especialista na avaliação e desenvolvimento de programas de prevenção e diagnóstico de disfunções Sistema de Movimento quando eles ocorrem.

Os indivíduos devem ter um exame anual de seus sistemas de movimento, e esse exame deve começar cedo na vida e continuar ao longo da vida. Claramente, todos os indivíduos devem participar de exercícios e atividade que irão otimizar sua saúde. Para ser capaz de sustentar o seu nível de atividade após a lesão, a prevenção é uma necessidade e o fisioterapeuta deve estar preparado para desenvolver este papel.



Este tipo de prática pode ser considerado análogo ao

papel do dentista, que monitora, recomenda, e trata o sistema dental desde a infância até a velhice. Este papel do terapeuta físico na orientação e acompanhamento, diagnosticando e tratando o sistema de Movimento humano é cada vez mais importante, assim como é essencial que a prática da medicina continue a evoluir.



V - COMO DIAGNOSTICAR E TRATAR SISTEMA DE MOVIMENTO

O médico especialista se faz necessário, principalmente para identificar distúrbios graves de outros sistemas, como o sistema cardíaco ou nervoso, bem como neoplasias em potencial.

Um médico que é especializado em um exame de movimento

pode ajudar a diferenciar entre os achados radiológicos que sugerem o local da dor generalizada do tecido e o exame clínico sugerir um local diferente. Por exemplo, um exame clínico do movimento



podem ajudar a diferenciar se a dor na região do ombro está procedendo da coluna cervical ou da articulação do ombro. Similarmente, a dor na região do quadril podem surgir a partir da coluna lombar, ou da articulação do quadril, ou de ambos.



Um exame profundo de movimento é um método que identifica não apenas o local de geração real dor, mas também a interação mecânica dessas articulações que muitas vezes contribui para a lesão tecidual. Por exemplo, se a articulação do quadril não se estende facilmente durante a caminhada, então a rotação será aplicada sobre a pelve e coluna lombar, contribuindo para lesão no tecido e, eventualmente, microtrauma / macrotrauma. A dor na região do quadril pode ser sinal de mudanças degenerativas que comprometem o movimentos das articulações do quadril ou da coluna lombar ou de ambos.



O terapeuta completa um padrão de exame, determina um diagnóstico do sistema de movimento, explica o diagnóstico ao paciente, e ensina o paciente um programa de exercícios muito específicos. Mas ao paciente é dada a responsabilidade de corrigir o problema. Os



exercícios endereçam as correções necessárias dos tecidos e do movimento. O

terapeuta instrui o paciente na modificação necessária e básica nas atividades da vida diária, esportes e fitness. A instrução pelo terapeuta inclui vários métodos pelos quais o paciente pode aliviar os sintomas. Estes incluem alterações no movimento ou alinhamento ou mesmo uso de tipos de suportes, como almofadas ou apoio de braços quando sentado. Nossa experiência é que tais métodos não só capacitam o paciente, mas ajudam a reduzir a ansiedade que acompanha o quadro de dor.



Se um problema se desenvolve durante o processo da terapia preventiva, então o terapeuta está em uma boa posição para oferecer um programa eficiente, porque o paciente já é conhecido pelo o terapeuta.



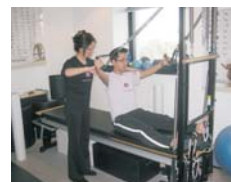
VI. ORIENTAÇÕES EUROPEIAS PARA LOMBALGIA (VLEEMING - 2007)

- Lombalgia é um tremendo problema médico e sócio-econômico
- Exercício específico parece ser a única intervenção que tem provado ser eficaz para a prevenção da Lombalgia.
- Há também fortes indícios de que a terapia de exercício, terapia comportamental e programas de tratamento multidisciplinar da dor são eficazes para a lombalgia crônica.
- Implementação de diretrizes é um grande desafio para o futuro.



VII - PILATES CLINIC NEWS

TREINAMENTO 04/09/2011 - COLUNA/OMBRO.



VII - SENTIMENTO E FÉ

De acordo com a ética médica, um cirurgião não pode operar o próprio filho, pois o amor paterno, ou o sentimento de pesar, podem interferir na sua capacidade técnica. O mesmo ocorre em relação aos que tentam viver pela fé. Os sentimentos humanos como pena, pesar e amor, do ponto de vista humano, neutralizam a fé sobrenatural e enfraquecem o ser humano nas lutas contra o mal. Tais sentimentos tornam as pessoas impotentes diante de suas lutas diárias.

É importante observar que o bem só vence o mal quando a pessoa despreza os sentimentos emocionais. O mal se aproveita da fraqueza dos sentimentos humanos para impor sua ação. Quanto maior o estreitamento com Deus, maior é o grau de fé. A fé vem pelo ouvir a Sua Palavra, a qual traz benefícios através da sua prática.

De fato, a fé sobrenatural conduz o ser humano a emoções espirituais. É o caso da alegria do Espírito de Deus, que inunda a alma de gozo. É uma convicção, uma certeza sobrenatural, vinda de Deus.

O coração dado por Deus é totalmente oposto ao coração de natureza humana e terrena. Enquanto o coração dado por Deus é movido pelo sentimento de absoluta certeza, o coração de natureza humana é movido pelas circunstâncias do mundo em que vive. Se você confessa estar sentindo isso ou aquilo no coração, na verdade, você está expressando sentimentos de natureza humana. O mesmo não acontece se você tiver o coração da fé. Pois este, em vez de ficar confessando sentimentos, executa suas convicções sem dar atenção a sentimento algum. E é a partir da execução da fé que se colhem os frutos das emoções celestiais como a paz e a alegria espiritual, porquanto é impossível agradar a Deus se não existir fé. (Hebreus 11.6)

Amigo leitor, nem a sabedoria, nem a força, e muito menos as riquezas do homem são capazes de reproduzir a alegria e o gozo de um coração dado por Deus.



REFLEXÃO