

## I. FUNDAMENTOS TERAPÊUTICOS

**PILATES EM REABILITAÇÃO** Como pode ser útil?

- ▶ Como um instrumento de avaliação e tratamento para normalizar o desequilíbrio biomecânico que leva a lesões .
- ▶ Normalizar disfunções, desta maneira reduzindo a dor.
- ▶ Mobilização neural e articular;
- ▶ Desenvolver estabilização segmentar e multi-segmentar da coluna vertebral e articulações.
- ▶ Fortalecimento do sistema músculo esquelético;
- ▶ Para reeducação postural.;
- ▶ Desenvolver e realçar a propriocepção corporal;
- ▶ Desenvolver a consciência e o controle motor dos clientes, evitando lesões futuras.
- ▶ Proporcionar treinamento de atividade específica (golf, natação, marcha, agachamento).



A força suprema da reabilitação em Pilates está na combinação de sólidos princípios terapêuticos e a integração de correntes de pesquisa , e habilidade de modificar cada exercício para torna-lo apropriado para condição de cada cliente.

### BASES TERAPÊUTICAS

**MODELO DE ESTABILIDADE ARTICULAR:** De acordo com Dianne Lee e André Vleeming, a estabilidade de cada articulação depende de 4 principais elementos:

- 1-FORMA DE FECHAMENTO :** estabilidade resulta das estruturas das articulações e da estrutura passiva tais como ossos, ligamentos e tecido conectivo.
- 2-FORÇA DE FECHAMENTO :** Estabilidade resulta das forças musculares .
- 3-CONTROLE MOTOR:** O ritmo e a coordenação no recrutamento dos músculos.
- 4-ESTADO EMOCIONAL:** "O nível de ansiedade , consciência e foco dos clientes afeta o tônus muscular e a compressão articular. " Lee



Os clientes de reabilitação podem ter experimentado :

- ▶ perda da forma de fechamento. Ex: torção ou ruptura de ligamentos ou instabilidade articular.
- ▶ Excesso de forma de fechamento . Ex : artrite ou estenose.

**COMO RESULTADO DE:**

- ▶ Acidente ou lesão
- ▶ Ritmo ou coordenação impróprios do sistema muscular , levando a degeneração das superfícies articulares.
- ▶ Anormalidades estruturais ou genéticas.

**É NECESSÁRIO COMPENSAR COM:**

- ▶ sistema neuromuscular (força de fechamento e controle motor)
- ▶ promoção da consciência e foco do cliente (estado emocional)



### HIPERMIBILIDADE & HIPOMIBILIDADE

O conceito de hiper e hipomobilidade é integrado dentro da Reabilitação em Pilates.

**Hipermobilidade (cessão)** = área de movimento ou translação descontrolados.

**Hipomobilidade (restrição)** = segmento ou região de mobilidade e elasticidade (flexibilidade) reduzidas.

- Mark Comerford

**ESTABILIZE A ÁREA HIPERMÓVEL - MOBILIZE O SEGMENTO COM RESTRIÇÃO :**

- ▶ Estabilize o segmento(s) que tem excesso de mobilidade ou estão irritados .
- ▶ Mova as partes do corpo adjacentes para desafiar o controle local, e distribua e equilibre melhor a flexibilidade das articulações.



**EXERCÍCIOS DE PROGRESSÃO:**

- ▶ inicialmente isole o movimento, dissociando os movimentos dos segmentos do corpo. Exemplo: L4-L5 com instabilidade para extensão e rotação
- ▶ Inicialmente ensinar o cliente a proteger o segmento L4-L5 usando o transverso abdominal, assoalho pélvico e multifídeo.
- ▶ Escolha exercícios onde L4-L5 não se movem. E a estabilidade é desafiado pelo movimento da perna, braço ou tórax.
- ▶ Progrida para movimentos envolvendo os segmentos L4L5.



**FORÇA DE FECHAMENTO** " Estabilidade resulta da força muscular. Força e o torque de produção do músculo sozinho não é adequado. É o ritmo e as características do disparo do recrutamento muscular é que determinam a efetividade do sistema muscular. " Diane Lee Pesquisas publicadas por Richardson, Hodges e Hides , detalham a especificidade do sistema neuro muscular. Eles tem desenvolvido a Classificação Funcional dos sistema Muscular no qual os músculos são divididos em 3 grupos baseados em suas características.

- 1.Estabilizador Local
- 2.Estabilizador global
- 3.Mobilizador global.



"Os cinco princípios básicos estão presentes na escolha dos exercícios, em como nós daremos dicas para nossos clientes, e como escolhemos a posição inicial e a resistência para cada exercício."

**Próximo boletim Princípios básicos de Pilates em Reabilitação.**



**CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DOS MÚSCULOS:** Ao entender o sistema sinérgico dos músculos é permitido apropriadamente:




- ▶ escolher os exercícios
- ▶ progredir os exercícios
- ▶ dar dicas e orientações a clientes
- ▶ monitorar os clientes



**DESAFIOS PARA O RITMO NEUROMOTOR**

- ▶ adicione desafios proprioceptivos
- ▶ adicione aumento de coordenação e controlemos exercícios
- ▶ ligue exercícios dentro de séries de movimento fluido.
- ▶ **DESPERTAMENTO** - Clientes despertam seus corpos, seus desafios e fortalecimento através de dicas e cuidados de monitoramento.



|                              | RECRUTAMENTO  | DISFUNÇÃO  |
|------------------------------|---|--|
| <b>ESTABILIZADOR LOCAL</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Baixas cargas</li> <li>◆ Movimentos lentos</li> <li>◆ Cadeia cinética fechada</li> <li>◆ Desafio proprioceptivo</li> <li>◆ Posição neutra articular</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tende a se tornar inibido e muda a função</li> <li>◆ Pode perder sua função antecipatória</li> <li>◆ Pode se tornar fásico, embora seja de natureza tônico</li> </ul>   |
| <b>ESTABILIZADOR GLOBAL</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ carga baixa a moderada</li> <li>◆ movimentos lentos</li> <li>◆ cadeia cinética fechada</li> <li>◆ desafio proprioceptivo</li> <li>◆ é treinado especialmente na amplitude interna do movimento articular</li> <li>◆ controle excêntrico de toda amplitude do movimento</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Não será capaz de controlar a articulação (ROM) notadamente na amplitude interior e exterior da articulação.</li> <li>◆ Pode prover controle rotacional e excêntrico pobre.</li> <li>◆ Pode ser recrutado em um limiar mais baixo</li> <li>◆ Pode exibir um padrão "sacudido ou "tremido" de movimento (fásico rápido tipo liga desliga)</li> </ul> |
| <b>MOBILIZADORES GLOBAIS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Altas cargas</li> <li>◆ Alta velocidade</li> <li>◆ Cadeia cinética aberta</li> <li>◆ Alta coordenação</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tende a se tornar hiperativo.</li> <li>◆ pode desenvolver trigger points, espasmos e hipertonicidade..</li> <li>◆ pode mudar e responder a estímulo de baixa frequência que normalmente recruta os estabilizadores locais. (Exacerbado por alongamento)</li> </ul>  |

**RESUMO**

Os exercícios Pilates em Reabilitação podem ser integrados à prática clínica para ajudar os clientes a desenvolver

- ▶ mobilidade
- ▶ estabilidade local
- ▶ força
- ▶ coordenação neuromotora
- ▶ propriocepção



(Seminário-Fundamentos Terapêuticos - Jan2009 - Stott Pilates-Toronto Canadá)

**III. COMBATENDO A ANSIEDADE E STRESS (INST. FRANCÊS DE ANSIEDADE E STRESS)**

- 1-Família não é você. Está junto de você. Compõe o seu mundo, mas não é a sua própria identidade.
- 2-Entenda que princípios e convicções fechadas podem ser um grande peso, a trave do movimento e da busca.
- 3-É preciso ter sempre alguém em que se possa confiar e falar abertamente ao menos num raio de 100 km. Não adianta estar mais longe.
- 4-Saiba a hora certa de sair de cena, de retirar-se do palco, de deixar a roda. Nunca perca o sentido da importância sutil de uma saída discreta.
- 5-Não queira saber se falaram mal de você e nem se atormente com esse lixo mental; escute o que falaram bem, com reserva analítica, sem qualquer convencimento.



**IV. MINUTOS DE REFLEXÃO**

" Confia em Deus de todo o seu coração e não se apóie no seu próprio entendimento"

Prov. 3:5



Inatamente os Exercícios em Pilates ajudam clientes a desenvolver ritmo apropriado e integração dos estabilizadores e mobilizadores. Como?

- ▶ Na escolha e progressão dos exercícios.
- ▶ Dando dicas para clientes
  - ◆ Ex dicas: Inicialmente dê dicas aos clientes para engajar o assoalho pélvico e transversal abdominal antes de começar a movimentar.
- ▶ Inicialmente dê aos clientes uma porção de feedback acerca da estabilização efetiva
- ▶ Progrida perguntando ao cliente se eles estão ainda protegendo suas costas.



Quando confiamos em alguém, sentimo-nos tranqüilos no convívio com esse alguém. Essa confiança traz paz serenidade e tranqüilidade na vida diária. Ora, é exatamente esse tipo de sentimento que devemos nutrir no coração, essa confiança em Deus; crer que Ele está acima de todas as situações. Que Ele cuidará dos problemas e que, a Seu tempo, as coisas se resolverão. A ansiedade é inerente à natureza humana e, às vezes, ficamos completamente ansiosos pelo dia de amanhã, pelo futuro. Entretanto, precisamos trazer sempre à memória que Deus já alcançou vitória por nós quando o Senhor Jesus morreu na cruz e ressuscitou, e que Ele é o Deus do impossível. Isso é realmente alívio para a alma, pois temos em Quem esperar e confiar. Temos o nosso Refúgio e a nossa Fortaleza, que é o Pai Celeste. Ele não nos abandonará, muito menos nos decepcionará. Não fique pensando que você é sábio, tema o Eterno e não faça nada que seja errado. Pois isso será como um bom remédio para curar as suas feridas e aliviar os seus sofrimentos. Prov. 3:6-8