

## FUNDAMENTOS TERAPÊUTICOS II

### I. PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA REABILITAÇÃO EM PILATES

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



### II. CINCO PRINCÍPIOS BÁSICOS

Estabelece as bases posturais e ajusta os estabilizadores locais. São princípios biomecânicos que servem como :

- ▶ um instrumento de avaliação
- ▶ um pedido de operações para iniciar cada exercício
- ▶ um sistema para clientes aprenderem e desenvolverem boa postura e despertamento corporal
- ▶ uma base para dicas efetivas
- ▶ um instrumento para avaliar as necessidades para correções
- ▶ um foco inicial nos estabilizadores locais, progredindo para estabilizadores globais.

#### 1. RESPIRAÇÃO - Padrão respiratório apropriado

- ▶ reduz stress mecânico
- ▶ encoraja oxigenação dos músculos
- ▶ encoraja mobilização da espinha e tórax
- ▶ facilita o foco mental



Começa por avaliar padrão respiratório dos clientes para determinar a extensão de quanto seu padrão respiratório contribui para sua atual condição postural. Olhe para padrões de disfunções :

- ▶ padrão de músculos acessórios podem contribuir para a síndrome do desfiladeiro torácico e problemas de impacto no ombro por causa das tensões nos escalenos
- ▶ Padrão apical- que pode contribuir para a translação da junção toraco-lombar ou coluna lombar.
- ▶ Promova padrão funcional :



Respiração através de cada fase do exercício, o mais importante aspecto do padrão respiratório. Respiração costal lateral e respiração tridimensional

### 2. COLOCAÇÃO DA PELVIS

São 2 posições da região lombo-pélvica que são enfatizadas para estabilização:

- Neutra
- Imprint

O objetivo final é adquirir estabilidade dinâmica dentro do completo arco de movimento da pelve.

#### NEUTRA

- ▶ posição natural da coluna lombar e da pélvis que nós usamos em pé ou sentado
- ▶ posição que provê a maior absorção de choque mecânico.
- ▶ Posição onde os estabilizadores locais podem melhor serem recrutados



### COLOCAÇÃO DA POSIÇÃO NEUTRA

- ▶ curva normal (suavemente convexa anteriormente) da espinha lombar está presente
- ▶ não há engripamento dos eretores da coluna e é livre de dor.
- ▶ Posição de equilíbrio capaz de mover em qualquer direção
- ▶ Capaz de recrutar os estabilizadores
- ▶ Em pé EIAS e sínfise púbica estão no mesmo plano vertical
- ▶ Em supino EIAS e sínfise púbica estão no mesmo plano horizontal (Kendall)



### IMPRINT - posição de proteção ou segurança

#### COLOCAÇÃO DA POSIÇÃO IMPRINT

- ▶ Suave rotação pélvica posterior com suave flexão lombar
- ▶ Flexão é parcialmente criada pelos oblíquos



Quando você usa?

- ▶ cliente não pode proteger a coluna lombar com os estabilizadores locais e necessita ajuda do sistema global (oblíquos)
- ▶ condições tal como estenose ou espondilolistese
- ▶ desordem postural como lordose extrema

### 3. COLOCAÇÃO DO TÓRAX

#### Colocação do tórax e mobilidade torácica

- ▶ crucial pela saúde do resto do corpo
- ▶ determine a posição e o padrão de movimento dos ombros
- ▶ determine posição e padrão de movimento da coluna cervical



#### Espinha torácica designada para:

- ▶ estabilidade
- ▶ rotação
- ▶ flexão lateral
- ▶ flexão



#### Encoraje :

- ▶ colocação apropriada do tórax e pélvis como um padrão tridimensional funcional.
- ▶ Posição ótima por desafiar a estabilidade do tórax com movimentos como a elevação de braços
- ▶ Mobilidade da espinha torácica



Visite o nosso site  
[www.cyfclinicalpilates.com.br](http://www.cyfclinicalpilates.com.br)

#### 4. ESTABILIZAÇÃO DA ESCÁPULA E MOVIMENTO

##### Função da Escápula

- ▶ provê estabilidade da articulação gleno-umeral (orienta a fossa glenóide para a cabeça umeral)
- ▶ incapaz de completar o arco de movimento do braço

Há muita pouca forma de fechamento (ossos e ligamentos), portanto a ótima força de fechamento (músculos) e a coordenação neuromotora é requerida.

Hiper ou hipo-mobilidade da escápula ou da articulação gleno-umeral causará um número de problemas localmente e nos segmentos adjacentes. O movimento completo acima da cabeça requer 60 . do movimento escapular e 120 . do movimento da gleno-umeral, bem como leve extensão torácica e inclinação lateral.

O movimento da cintura escapular requer a força de coordenação e o ritmo específico da musculatura ao redor de ambas as articulações: gleno-umeral e escapulo-torácica.

##### Estabilizadores locais da cintura escapular

- ▶ **escápula:** trapézio médio e inferior e serrátil anterior
- ▶ **articulação glenoumral:** manguito rotador, bíceps (cabeça longa)

Para desenvolver ótima colocação , estabilidade e mobilidade do complexo escapulo-umeral , muitos movimentos e exercícios podem ser utilizados

#### 5. COLOCAÇÃO DA CABEÇA E CERVICAL

- ▶ cabeça centrada sobre o pescoço
- ▶ cabeça e pescoço centrado no tronco
- ▶ em movimento, movimento espalha através dos segmentos vertebrais.

##### Posição Neutra da cabeça e pescoço

- ▶ equilíbrio de forças
- ▶ bom posicionamento da articulação temporomandibular

##### Postura da cabeça para frente

- ▶ estabilizadores locais anteriores do pescoço alongados e inibidos
- ▶ esternocleidomastoideo e escalenos são hipersolicitados
- ▶ compressão cervical e translação

##### Estabilizadores Locais da coluna cervical

- ▶ Longo do pescoço, longo da cabeça, reto anterior da cabeça , reto lateral da cabeça , anteriormente
- ▶ Suboccipital , multifídeo e grupo rotador posteriormente

Elevação



Depressão



Neutra



Protração



Retração



Alinhamento Cervical Neutro



Flexão Crânio Cervical



Correta flexão torácico cervical



Extensão torácica e cervical correta



Cervical muito estendida



Hiperextensão cervical



Cervical muito fletida



Hipertflexão cervical



**OS CINCO PRINCÍPIOS BÁSICOS** estão para ser incorporados e aplicados através de dicas e correções consistentes.

Antes de iniciar qualquer exercício :

- ▶ coloque o corpo na melhor posição
- ▶ empilhe a coluna de baixo para cima
- ▶ centralize as costelas sobre a pélvis
- ▶ ajuste os ombros
- ▶ centralize a cabeça acima dos ombros
- ▶ esteja certo de que respira através e durante cada exercício



#### 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



Os princípios dos fundamentos da Reabilitação em Pilates devem estar de acordo com os princípios de reabilitação

#### III. COMBATENDO A ANSIEDADE E STRESS (INST. FRANCES DE ANSIEDADE E STRESS)

1- Competir no lazer, no trabalho, na vida a dois, é ótimo... para quem quer ficar esgotado e perder o melhor.

2- A rigidez é boa na pedra, não no homem. A ele cabe firmeza, o que é muito diferente.

3- Uma hora de intenso prazer substitui com folga 3 horas de sono perdido. O prazer recompõe mais que o sono. Logo, não perca uma oportunidade de divertir-se.

4- Não abandone suas 3 grandes e inabaláveis amigas: a intuição, a inocência e a fé!

5- E entenda de uma vez por todas, definitiva e conclusivamente: você é o que se fizer ser!!!!



#### IV. MINUTOS DE REFLEXÃO

A Lâmpada para o Corpo

" Os olhos são como uma luz para o corpo: quando os seus olhos são bons, todo o seu corpo fica cheio de luz. "

Da mesma forma que o espírito do homem revela para Deus o seu íntimo, também os olhos revelam o seu caráter. Se uma pessoa tem algo a esconder de outra, naturalmente procura desviar os olhos dela.

Os olhos retratam o nosso íntimo. Ainda que a boca esteja calada, os olhos revelam o que está acontecendo no coração. Observemos os olhos de Deus, na Pessoa de Jesus, quando levaram à presença a mulher pega em flagrante adultério (Jo. 8). Se os Seus olhos fossem maus, certamente Ele a condenaria. Entretanto, ele a compreendeu, porque a viu com bons olhos, os olhos do amor, da ternura e da compaixão.

Assim , podemos cultivar o nosso interior: vendo as pessoas , inclusive a nossa pessoa, pelo lado positivo, com bons olhos, pois assim, aonde quer que formos, manifestaremos a luz que há em nós. Lembremos ainda que da maneira como vemos seremos vistos; como julgamos seremos julgados; se amarmos seremos amados; perdendo seremos perdoados; abençoando seremos abençoados.

