ELIANE COUTINHO - PHD
AUTORA DO PILATES CLÁSSICO CIENTÍFICO

PILATES NA HÉRNIA DE DISCO

O QUE TODO PROFISSIONAL DEVE SABER

UM GUIA INDISPENSÁVEL PARA TER RESULTADO NO TRATAMENTO

FISIOCIENCIA
centro paulista de formação e estudos do movimento

SUMÁRIO

Pg. 3 ..... Introdução

Pg. 4 ..... Dica 1 • DOR

Pg. 6 ..... Dica 2 • Estabilização
Fase Sub-Aguda

Pg. 9 ..... Dica 3 • Estabilização
Fase Crônica

Pg. 10 ..... Dica 4 • Mobilização
Segmentar

Pg. 11 ..... Dica 5 • Mobilização
Segmentar com acessório

Pg. 12 ..... Conclusão

INTRODUÇÃO

Entender a Fisiopatologia e avaliar uma coluna com dor e com disfunção discal leva tempo de estudo e prática para aprender, mas, quando se sabe, ao contrário do que pode parecer não é difícil.

Por isso resolvi dividir com você algumas técnicas simples, que aprendi durante meus estudos sobre como tratar a coluna vertebral, que ajudará você a tratar a coluna de forma segura, SEM MEDO. Tais técnicas uso em mim e ensino para todos os meus alunos.

Entender como avaliar é o grande segredo do sucesso do tratamento, descobrir os mistérios da dor é o primeiro ponto para atacá-la.

Quando descobrimos os mistérios dessa dor podemos usar o método Pilates como uma das melhores ferramentas para tratar a disfunção lombar, e fazemos isso através dos princípios biomecânicos da pélve neutra e o uso do princípio da centralização do método que envolve a estabilização estática e dinâmica profunda, além da organização da curvatura fisiológica lombar e mobilidade segmentar.

Dica 1
DOR

A AVALIAÇÃO DA DOR ESTATICAMENTE:

COMO A DOR MANIFESTA-SE?

Caso, a Dor SEJA estaticamente, ou seja em total repouso, sem permitir QUALQUER MOVIMENTO é o momento de analgesia (tratamento médico associado a eletro-termo e fototerapia).

Como avaliar: Em decúbito dorsal pede-se para o paciente ativar o músculo transverso (projeta a cicatriz umbilical para trás e para baixo, como se levasse o umbigo para as costas) se esse procedimento gerar dor, significa dor difusa inespecífica por processo inflamatório, ou seja, Dor sem que haja nenhuma sobrecarga em estruturas peri articulares por movimento, onde a simples ativação isométrica do músculo estabilizador é suficiente para causa DOR. Isto significa que não deverá ser feita estabilização nesta fase.

B AVALIAÇÃO DA DOR DINAMICAMENTE:

Se a DOR manifesta-se dinamicamente, ou seja, durante o movimento, você deverá avaliar a "amplitude da dor", ou seja, avaliar em que amplitude do momento de flexão e/ou extensão da coluna lombar a dor manifesta-se.

Como avaliar: Em decúbito dorsal o paciente realiza a flexão do tronco lentamente até a amplitude de surgimento da dor, desta forma você detecta até que amplitude pode trabalhar sem causar dor, ou seja, irá tratar numa ampliturde abaixo da que desencadeia a Dor. Esse treino é chamado de estabilização dinâmica em round back (enrolando a coluna) que será descrito a seguir.

SE ESSA DOR NÃO SE MANISFESTAR DURANTE O MOVIMENTO, esse é o parâmetro articular seguro para você trabalhar a estabilização dinâmica em todos os planos de movimentos, exceto o transversal (rotação de tronco).

Dica 2

ESTABILIZAÇÃO FASE SUB-AGUDA

A Trabalhe a estabilidade estática e com a COLUNA Neutra:

Após a fase aguda, ou seja, quando o paciente consegue se locomover, e ANTES DO TREINO DE ESTABILIZAÇÃO, é o momento para se avaliar a ativação do transverso (TrA) do abdome e sua ação estabilizadora (o TrA é o único músculo estabilizador da coluna lombar puro) com o equipamento Stabilizer.

Esse equipamento é de fácil manuseio e é de uso do fisioterapeuta e educador físico.

Após avaliação inicia-se o programa de estabilização.

Como fazer: Iniciar em decúbito dorsal com a coluna em posição neutra, ou seja mantendo as curvaturas fisiológicas **(veja o vídeo de como encontrar a coluna neutra).**

Em Decúbito dorsal é feita a palpação do músculo transverso colocando os dedos indicador e médio do examinador para dentro e para baixo da EIAS e profundamente o examinador sente o abdome afundando-se após ver a contração do transverso do abdome (orienta-se o paciente/aluno a levar o umbigo para dentro e para cima) e em seguida pede-se a contração do glúteo máximo como se elevasse a pelve do solo com ativação do assoalho pélvico, repete esse procedimento por 7 vezes.

B Trabalhe a estabilidade Dinâmica com a COLUNA Neutra:

Decúbito dorsal ao realizar flexão de quadril e joelho, com os pés apoiados no solo e peça pra ele levar a cada pé do solo controlando movimento e mantendo a coluna neutra com a ativação do transverso do abdômen.

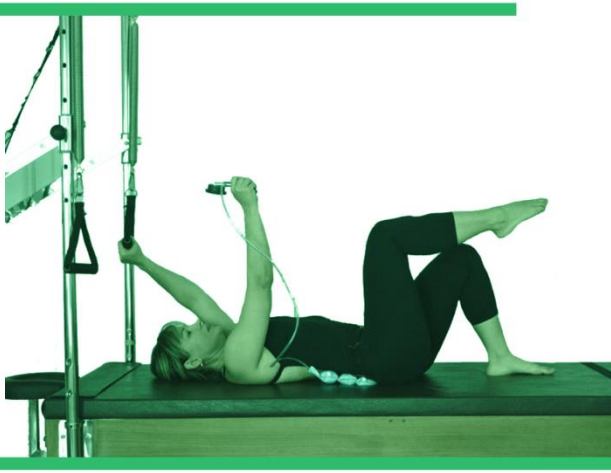
Faz com membro inferior direito cinco vezes e com membro inferior esquerdo cinco repetições.

C Trabalhar estabilidade dinâmica mobilizando a coluna na fase crônica, SEM DOR:

Em cada movimento mantenha o transverso ativo e sempre que possível o glúteo máximo.

Dica 3

ESTABILIZAÇÃO
FASE CRÔNICA



A Trabalhe a estabilização estática da coluna associando a mobilização dos pêndulos superiores (MMSS) e inferiores (MMII) de preferência quando o cliente já tem controle de COLUNA NEUTRA **(assista o vídeo)**, e caso tenha faça o uso do Stabilizer para garantir que a coluna está estabilizada pelo músculos transverso do abdome.

B Caso não tenha o equipamento, coloque o dorso de sua mão na lombar do cliente em decúbito dorsal e durante os movimentos dos membros inferiores ou superiores a coluna lombar não poderá afastar-se de sua mão e nem pressioná-la, mantendo-se assim neutra.

Dica 4

MOBILIZAÇÃO SEGMENTAR

A Realize os exercícios de mobilização segmentada da coluna vertebral controlando cada amplitude de movimento, ou seja, FAÇA MOVIMENTOS SEGMENTARES E NÃO CONTÍNUOS, mobilizando vértebra por vértebra, sem perder a ação dos estabilizadores.

O melhor para iniciar será exercícios no CADILLAC ou no Solo.

B Trabalhar o round back, o enrolar da coluna, vértebra por vértebra, parando em cada amplitude vertebral, associando com respiração estabilizadora (realizar a expiração forçada durante o exercício) é a melhor forma de mobilizar com segurança.

Dica 5 MOBILIZAÇÃO SEGMENTAR

A Realize o trabalho de mobilização segmentar e estabilização usando acessórios, como a overball e o rolo.

B O objetivo é gerar menor força de reação devido a superficie amortecedora do acessório, diminuindo a sobrecarga no componente lombopélvico.

Também pode ser realizado a bola ou balance disk. O acessório irá amortecer ou diminuir a sobrecarga na região lombar durante o movimento de mobilização.

C Sente-se sobre a bola e vá enrolando a coluna controlando o movimento.

CONCLUSÃO

O conteúdo desse livro é para ajudar a todos os profissionais que trabalham com reabilitação de coluna a construirem um programa de treinamento com mais eficiência usando os princípios do método Pilates clássico científico, mesmo aqueles profissionais que não tem formação em Pilates poderão ter uma base de como o método Pilates é capaz de auxiliar os pacientes com disfunção discal na fase aguda ou crônica.

Eliane Coutinho

O SEU SUCESSO DEPENDE DOS RESULTADOS DO SEU TRABALHO.

Um grande abraço!

CONHEÇA
OS NOSSOS
EQUIPAMENTOS
PILATES
FISIOCIÊNCIA
PEÇA SEU ORÇAMENTO
(11) 94931-1118

ELIANE COUTINHO, PhD, Mestre e Doutora em Fisioterapia.

Vive exclusivamente do Método Pilates desde 2004 e tem como missão capacitar profissionais para previnir lesões e tratar pessoas, assim como, promover qualidade de vida a todos aqueles que precisa e busca.

Ainda ensina de forma contagiante, todos os meios para se viver dignamente desse método, que hoje é considerado uma carreira promissora.

Para quem não tem a formação em Pilates e deseja investir no Pilates Clássico Científico veja tudo sobre essa formação no site da Fisiociencia ou pelo Whatsapp (11) 94931-1118 e para você que quer acompanhar todo meu trabalho com informações de qualidade e gratuita me siga em todas as nossas redes sociais.

www.fisiociencia.com.br

Conheça o nosso treinamento online Pilates com Acessórios - Tratando disfunções músculos esqueléticas

www.cursopilatescomacessorios.com.br

(11) 94931-1118

www.fisiociencia.com.br