

**ISSN 2238-9113****ÁREA TEMÁTICA:**

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

**TÉCNICAS EM AVALIAÇÃO E REEDUCAÇÃO POSTURAL****Luana Fernanda Voinaroski (luanavoinaroski@gmail.com)****Antonia Chvista (antonia\_chvista@yahoo.com.br)****Raissa Dalcol Marcondes (raissa.marcondes@hotmail.com)****Kayne De Almeida Kroning (kaynekroning6@hotmail.com)****Vanessa Rodrigues Gomes Meier (vanessa.meier@ig.com.br)**

RESUMO – Postura é definida como a posição adotada pelo corpo no espaço, relacionando as partes do corpo com a linha do centro de gravidade. A falta de alinhamento quanto ao centro de gravidade pode ser definida com má postura. A má postura é apontada como a principal etiologia de lombalgias, que não tratadas podem evoluir para deformidades permanentes, por isso a importância da correção de desvios posturais. Os objetivos do presente projeto são avaliar as alterações posturais de pessoas da comunidade próxima a instituição, além de oferecer tratamento as disfunções apresentadas. Também oferecer uma vivência prática aos acadêmicos de fisioterapia, numa área de grande importância. O projeto contou com 35 pacientes, que foram avaliados e atendidos por acadêmicos do curso de fisioterapia, sendo realizado um atendimento semanal, o tratamento contando com técnicas dos métodos de RPG, Isostretching e Pilates. Os pacientes demonstraram boa aceitação dos métodos de tratamento. Com o decorrer do projeto os acadêmicos foram apresentando um maior domínio de técnicas, métodos de avaliação e quanto a relação com os pacientes.

**PALAVRAS-CHAVE –** Fisioterapia. Postura. Reabilitação. Avaliação.

**Introdução**

Postura é definida como a posição adotada pelo corpo no espaço, relacionando as partes do corpo com a linha do centro de gravidade. Uma postura adequada é caracterizada pelo alinhamento da coluna vertebral, a adoção de uma postura correta reduz o estresse colocado sobre ligamentos, músculos e tendões. Já postura incorreta é definida como a posição fora da linha do centro de gravidade, a manutenção dessa postura pode resultar em sobrecarga mecânica do corpo, ocasionando síndromes dolorosas e podendo ocasionar desvios posturais (GUADAGNIN e MATHEUS, 2012).

Cerca de 80% da população em algum momento de sua vida, já foram acometidos por dores na coluna, principalmente na lombar conhecida com lombalgia. A incidência e a

prevalência deste sintoma são tão frequentes que deve ser estudado como uma desordem epidêmica, social. Causa de grandes prejuízos econômicos, pois é a queixa mais frequente nos serviços de saúde, a principal causa de afastamento do trabalho e de benefícios requeridos pela deficiência causada (GRAUP, SANTOS e MORO,2010; TORRES e GARCIA, 2009.).

A etiologia da dor nas costas também pode estar relacionada a variáveis psicossociais e ambientais, assim como às precárias condições de vida e saúde, estilo de vida, acesso às informações e uso incorreto da mecânica corporal no trabalho e no lar, ou seja, em razão da má postura ocorre sobrecargas e disfunções do tecido mole e articulações da coluna. A má postura é apontada como uma das principais causas de dores na coluna principalmente na lombar, isso se explica pelo fato de que a adoção de posturas incorretas compromete o alinhamento das estruturas anatômicas, ocasionando assim compensações, que iniciam causando desconfortos, evoluem para dores e se não tratados podem ocasionar incapacidade funcional. A identificação dos padrões posturais inadequados é importante para a prevenção das alterações na postura corporal. A identificação precoce e o acompanhamento dessas alterações são importantes visto que, proporcionam uma oportunidade de diagnóstico precoce e um tratamento mais efetivo (DETSCH, *et. al*, 2007).

Alterações posturais podem tornar-se irreversíveis e sem tratamento específico, após a instalação de deformidades o tratamento fisioterapêutico é efetuado apenas para redução do quadro álgico e reorganização postural (KENDALL, 1995). Diante disso, numerosos métodos de tratamento para dores na coluna e problemas posturais são utilizados na reabilitação com o objetivo de desenvolver uma melhor consciência corporal, melhora do quadro álgico, da qualidade de vida e da postura no geral, levando um grande benefício para a população.

## **Objetivos**

Os objetivos do projeto foram avaliar as alterações posturais de pessoas da comunidade próxima a instituição, além de oferecer tratamento as disfunções apresentadas.

Outro objetivo foi proporcionar aos acadêmicos do curso de Fisioterapia do CESCAGE a vivência em uma das importantes áreas da fisioterapia que são as alterações posturais, além de melhorar o domínio sobre técnicas de tratamento, métodos de avaliação.

## **Referencial teórico-metodológico**

O presente projeto está sendo desenvolvido na Clínica Escola de Fisioterapia do CESCAGE. Contando com a participação de 12 acadêmicos do 5º e 7º período do curso de fisioterapia, cada acadêmico efetuando o atendimento de 3 pacientes. O quadro de pacientes foi composto de pessoas das comunidades próximas que demonstraram interesse em participar do projeto, foram realizados agendamentos de pacientes até completar o quadro de horários dos acadêmicos, os inscritos posteriores foram colocados em uma lista de espera. O projeto subdivide-se em quatro etapas distintas. Na primeira etapa do projeto os alunos participantes, todos do curso de Fisioterapia, receberam aulas teóricas, práticas com discussões de artigos referentes aos recursos e técnicas de avaliação e reeducação postural utilizados para o desenvolvimento do projeto, além da divulgação do projeto perante a comunidade por meio de folders e cartazes informativos.

A segunda etapa compreendeu a avaliação das pessoas interessadas em receber tratamento. Os participantes foram avaliados individualmente pelos acadêmicos, onde se utilizaram de recursos como o simetrógrafo, para melhor visualização de alterações posturais. Ainda na segunda etapa, cada acadêmico atendeu em média três pacientes, dos quais era responsável por completar uma ficha de avaliação, por avaliar o grau de comprometimento funcional, prescrever o tratamento ou programa de reabilitação mais adequado para paciente, bem como efetivar o seu cumprimento.

A terceira etapa, que vem sendo realizada atualmente, consiste na aplicação prática do plano de tratamento, onde serão aplicadas técnicas de reeducação postural, baseadas na cinesioterapia convencional, princípios dos métodos de RPG, Isostretching e pilates. Tratamentos efetuados na Clínica Escola de Fisioterapia do CESCAGE, uma vez por semana, de fevereiro a junho de 2015. Ainda compondo esta etapa, ocorreram discussões de artigos relacionados ao tema, avaliação postural e técnicas de tratamento e ainda debates envolvendo os casos dos pacientes.

Na terceira etapa fazendo uso de técnicas dos métodos pilates, que apresenta benefícios como o ganho de flexibilidade, força muscular (principalmente centro de força – músculos abdominais, glúteos e multídeos, responsáveis pela estabilização do corpo), mobilização das articulações, propriocepção, coordenação motora, consciência corporal, equilíbrio estático e dinâmico, postura. O método isostretching também foi usado para melhorar o equilíbrio estrutural, pois provoca alongamento das cadeias musculares combinando a consciência corporal, flexibilidade e contração muscular. Técnicas do método RPG foram empregadas, visto que promove alongamento global das cadeias musculares com

o uso de posturas específicas (TOLEDO, *et. al*, 2011; TEODORI, *et. al*, 2011; GRUDTNER e MANRICH, 2009).

A quarta etapa, ainda não realizada pois a expectativa é de que os atendimentos continuem até novembro de 2015. Etapa que compete a reavaliação dos pacientes, e levantamento de dados.

## **Resultados**

Foram atendidas pelo projeto 35 pessoas, com média de idade de 26 anos, sendo 10 homens e 25 mulheres. Foram realizados 121 atendimentos, desde fevereiro a junho de 2015, o que dá uma média de aproximadamente 4 atendimentos por paciente. Atendimentos realizados semanalmente.

Os atendimentos eram compostos de 50 minutos divididos entre 15 minutos de aquecimento (esteira, bicicleta ergométrica ou caminhada com bola suíça), 30 minutos de exercícios localizados voltados especificamente as alterações posturais apresentadas por cada paciente, baseadas nos métodos pilates, isostretching e RPG. E 5 minutos de relaxamento (massagem clássica, com bastão ou bolas). Cada paciente foi atendido individualmente por um acadêmico.

Os resultados quanto aos pacientes, as reavaliações ainda não tiveram início, estão programadas para outubro e novembro de 2015. Os pacientes demonstraram boa aceitação dos métodos de tratamento. E um número considerável de pessoas interessadas em receber atendimentos.

Quanto aos acadêmicos os resultados são benéficos quanto a maior domínio de técnicas, desenvoltura e segurança na relação com o paciente, evolução na elaboração de fichas de avaliação e elaboração de planos tratamento.

## **Considerações Finais**

A intervenção precoce em desvios posturais e dores ocasionadas de má postura é de grande relevância, principalmente para evitar a instalação de deformidades permanentes. Pois quando a intervenção é realizada precocemente o tratamento conservador apresenta resultados satisfatórios, podendo minimizar ou mesmo por fim aos sintomas dolorosos e desvios posturais.

O projeto é de grande importância na comunidade onde está inserido. Pois oferece atendimento gratuito, a uma comunidade que precisa de tratamento e não tem acesso aos recursos terapêuticos ou mesmo a informação sobre a necessidade de correção de alterações posturais.

A vivência prática oferecida aos acadêmicos é de grande validade na formação. Pois proporciona a associação de conhecimentos teóricos a aplicação prática.

## Referências

DETSCH, C.; LUZ, A.M.H.; CANDOTTI CT, SCOTTO, D. O.; LAZARON F, GUIMARÃES, L. K.; SCHIMANOSK, P. Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil. **Rev Panam Salud Publica** v .21, p. 231-238, 2007

GRAUP, S.; SANTOS, S.G.; MORO, A.R.P. Estudo descritivo de alterações posturais sagitais da coluna lombar em escolares da Rede Federal de Ensino de Florianópolis. **Revista Brasileira de Ortopedia**. n.45, v. 5, p.453-459, 2010

GUADAGNIN, E. C.; MATHEUS, S.C. Prevalência De Desvios Posturais de Coluna Vertebral Em Escolares. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. N.31, p.31-37, 2012

GRUDTNER, A.C.; MANRICH, G. PILATES NA REABILITAÇÃO: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Movimento**. v. 22, n. 3, p. 449-455, 2009

KENDALL, F.P. **Músculos Provas e Funções**. 4ª ed. São Paulo, Ed. Manole Ltda., 1995.

TEODORI, R.M.; NEGRI, J. R.; CRUZ, M. C.; MARQUES, A. P. Reeducação postural global: uma revisão da literatura Global Postural. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. v. 15, n. 3, p. 185-189, 2011

TOLEDO, P. C.V.; MELLO, D. B.; ARAÚJO, M. E.; DAOUD, R.; DANTAS, E. H. M. Efeitos da Reeducação Postural Global em escolares com escoliose. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, v.18, n.4, p. 329-34, 2011

TORRES, G.C.; GARCIA, R. R. Perfil Do Desempenho Ocupacional De Pacientes Com Algias Vertebrais Crônicas, Atendidos Em Uma Clínica-Escola De Fisioterapia. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, n.19, p.38-44,2009