Lesões ortopédicas e aplicabilidade no Pilates

Denise Moura



Padrão de movimento:

Estabilizadores locais — Estabilizadores globais — Mobilizadores globais





Padrão de movimento disfuncional:

Estabilizadores locais

Estabilizadores globais

Mobilizadores globais

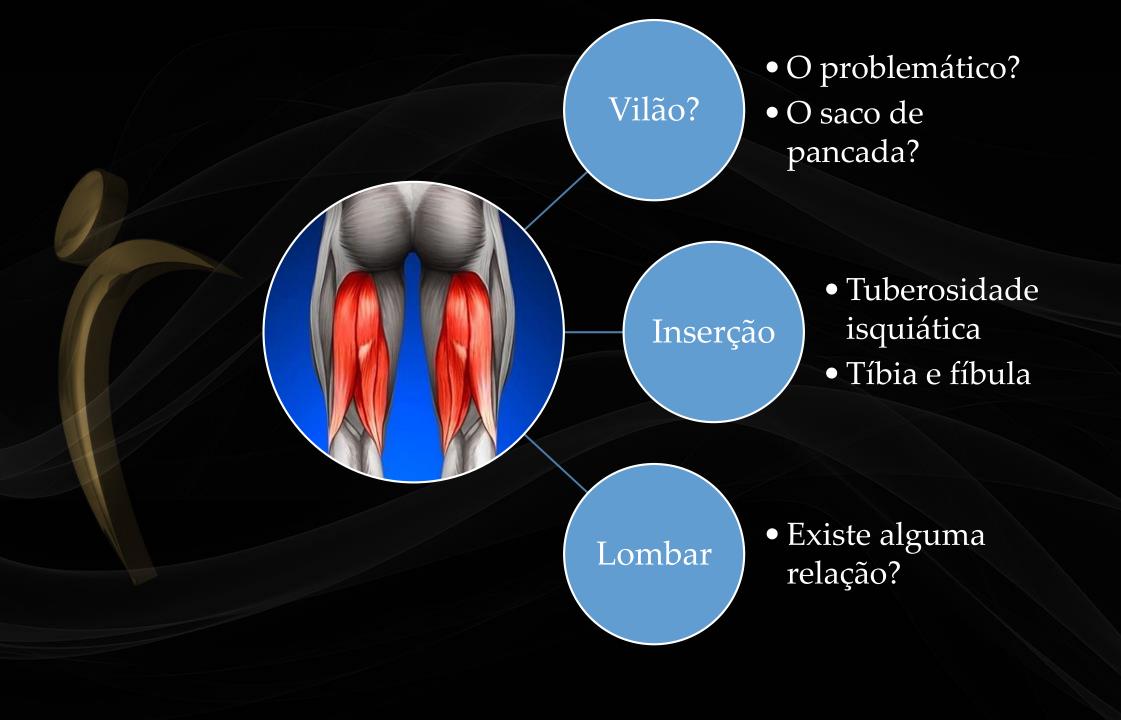






EX:

Abdução de ombro: Estabilizadores locais (manguito) deficiente – Deltóide e trapézio sobrecarregados (tenso, dolorido e hipertrofiado).





- 1. Ensinar o cliente a estabilizar corretamente
- 2. Conscientizar para estabilizar antes do movimento ocorrer
- 3. Progressivo de uma contração lenta para uma velocidade mais rápida
- Progressivo até um ponto em que a ativação do centro de força seja automática.



É essencial progredirmos o cliente para o estágio AUTOMÁTICO para que seja totalmente FUNCIONAL.

O MOVIMENTO faz parte da recuperação!



- Cliente novo Avaliação
 - Anamnese conhecer a história da pessoa e da lesão
 - Avaliação estática postura antálgica?
 - Avaliação dinâmica conhecer os padrões de movimento e limites.



Avaliação = segurança no plano de aula

Em crise – NÃO!



PILATES É UMA CONSTRUÇÃO DE MOVIMENTO!



Chest lift



Rolling like a ball



Seal



Open leg Rocker



- 1. Ensinar o cliente a estabilizar corretamente
- 2. Conscientizar para estabilizar antes do movimento ocorrer
- 3. Progressivo de uma contração lenta para uma velocidade mais rápida
- 4. Progressivo até um ponto em que a ativação do centro de força seja automática.

Atenção para movimentos que possam piorar a dor!

Atenção para o alinhamento nos exercícios!

Atenção para os dados da avaliação!



Exemplos na prática

Região do corpo

Exercício

Considerações sobre o exercício



CERVICAL:





Compreensão do Head nod e Head nod reverse



CERVICAL:

Raciocínio para escolha dos exercícios:

Não consegue fazer flexão da cervical em supino? — Head nod, power house (esculpir o abdômen nas posições de pilates).

Só consegue fazer flexão da cervical com apoio? – Chest lift, Chest lift com pernas esticadas (preparando para o roll up), chest lift em table top.

Consegue fazer flexão da cervical sem apoio? – OK! Fazer os exercícios, respeitando o limite que o corpo



Acionar o Power House nos posicionamentos de Pilates.



CERVICAL:

Rolling like a ball:

- Só depois que tiver controle em outros movimentos (Ex: Roll up)
- Pode iniciar com Half Roll Down
- Desafiar o equilíbrio retirando os pés do chão e voltando.
- Evoluir para levar o peso do corpo para trás sem apoiar os pés.
- *Cuidado para não passar do ângulo inferior da escápula.*



CERVICAL:

Rollover:

- Exercício avançado
- Contraindicação relativa Quanto tempo de Pilates?
 Quanto tempo sem dor? Tem mobilidade de coluna? Tem força muscular? Tem medo da lesão? VOCÊ atende essa pessoa a quanto tempo? Quantas pessoas existem na turma?



LOMBAR:

- Iniciar com exercícios de estabilização e mobilidade de forma gradual
 - Ex: Knee drop bilateral, para depois unilateral.
 - Ex: Side kicks:
 - MMII com flexão de quadril e joelho a 90, leva perna de cima para trás.
 - MI de baixo flexionado a 90 e perna de cima esticada.
 - As duas pernas esticadas mais à frente.

LOMBAR:

Leg Changes:

- Levantar uma perna e apoiar completamente
- Levantar uma perna e tocar com a ponta do dedo
- Levantar uma perna, a outra, descer uma, depois a outra
- Realizar o movimento de forma mais lenta, com pouca repetição
- Realizar o movimento clássico.



Joelho:

- Tem ADM preservada?
- Consegue ficar em apoio unipodal?
- Foot work/Double leg pump: Se apresentar dor no V position, colocar os pés paralelos.
- Standing leg pump Iniciar com pouca carga e com apoio (Eletrich Chair)



Ombro:

- Objetivo: Realizar o movimento sem dor, ganho de ADM.
- Roll up levar os braços na ADM permitida. *
- Upper Arms:
 - Antes de iniciar o movimento, pode fazer mobilização escapular.
 - Fragmentar o exercício
 - Mobilização também pode ser feita com os braços ao lado da orelha

Ombro:

 Rowing – exercício global! Trabalha alinhamento, força e mobilidade e alinhamento a nível de tronco. Nos MMSS trabalha bastante força e mobilidade.

- Cliente já realizava? Regressão.
- Cliente não realizava Progressão.
- Pode fazer só o desenho do movimento.
- Pode utilizar halter de 1kg antes de ir para as molas.



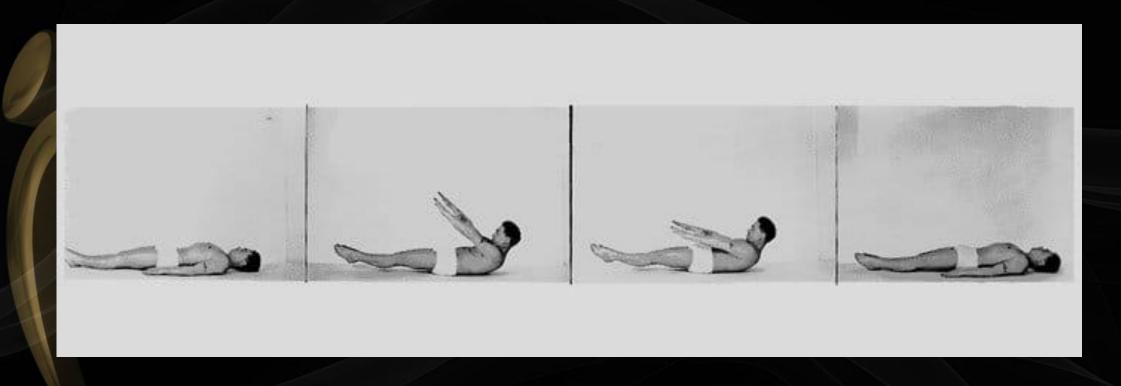


Tornozelo

- Foot Corrector Pé e MI contralateral trabalhando ao mesmo tempo – pode iniciar com apoio.
- Foot work
- Running
- Standing leg pump
- Aquilles stretch



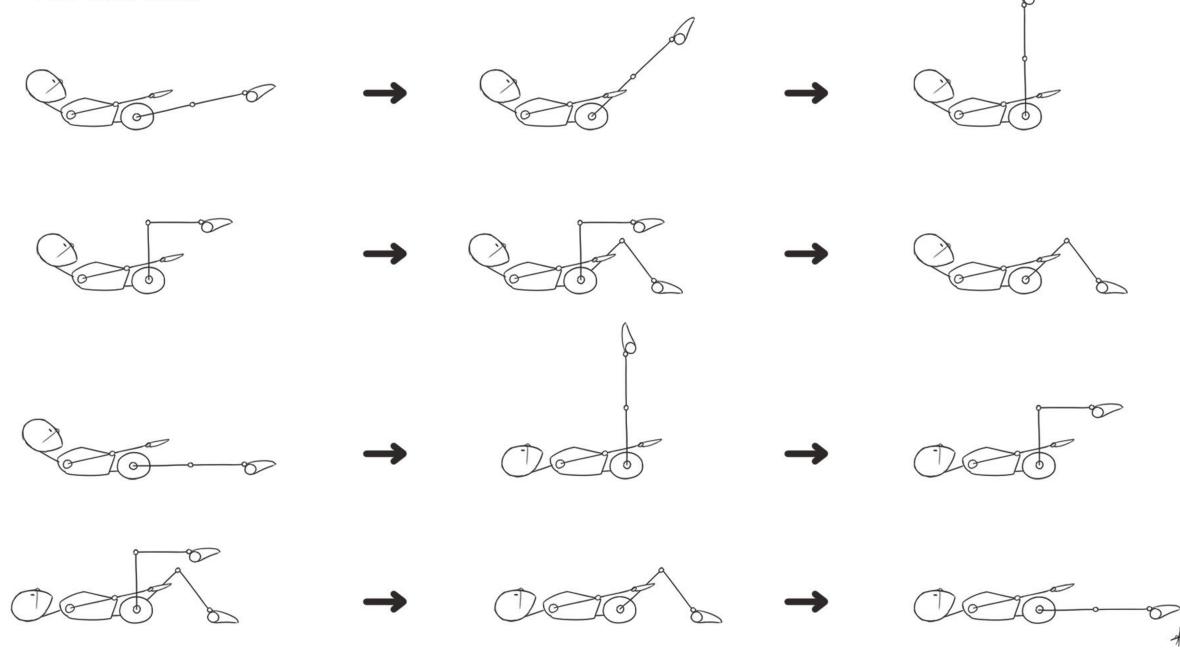
Pilates – Construção de movimento!



- Exercício nº 1 dos 34 do Mat
- Pés a 5cm aproximadamente do solo
- 5 bombeamentos na insp / 5 bombeamentos na exp



THE HUNDRED







APRENDIZADO:

70/20/10

- 10% cursos, workshops, leituras e afins
- 20% relação com os outros (observações, feedbacks, convívio, ideias, dúvidas)
- 70% aprendizado on the job. Experiência própria (sua rotinas, sua prática, suas responsabilidades)



Meus contatos:





deni.moura@gmail.com

Muito obrigada!

