



Simone ficou com a perna imobilizada com bota de gesso, por três meses

De acordo com o fisioterapeuta Raul Santana, a reabilitação requer uma avaliação completa da prática esportiva ou da jornada cotidiana. “Dentro dessa abordagem, a avaliação postural, da biomecânica dos movimentos e também dos equilíbrios posturais que, às vezes, podem ser causados por alguma fraqueza muscular ou por algum outro problema já correlacionado à estrutura desse indivíduo, como uma escoliose, é de extrema importância para o tratamento”, completa o profissional.

Outros métodos

Focada na manipulação das articulações, a osteopatia utiliza técnicas manuais que visam restaurar o equilíbrio funcional do corpo. Os osteopatas trabalham na correção de disfunções que podem causar dores ou limitar os movimentos, liberando áreas de tensão e tratando lesões. Seus benefícios vão desde o alívio da dor e auxílio na recuperação até a melhora da mobilidade, do equilíbrio corporal e da diminuição do estresse. Segundo a osteopata Isis Badini, a abordagem é indicada desde o nascimento até a terceira idade. “Normalmente, existem contradições de algumas técnicas a condição de alguns pacientes, isso será ponderado pelo profissional responsável”, acrescenta.

Já a acupuntura é uma técnica chinesa que, ao estimular pontos específicos do corpo, utilizando agulhas finas, promove alívio de dores, reduz inflamações e acelera processos de recuperação. Trabalha em diversos casos, entendendo que uma lesão ou uma patologia nunca é a causa principal e, sim, a consequência de vários processos a que estamos sujeitos. “Atua na prevenção de uma lesão

e na reabilitação como coadjuvante no tratamento associado à fisioterapia. Já quando se torna crônica, a acupuntura age nos processos inflamatórios e dolorosos, promovendo diminuição de dores”, afirma a acupunturista Silvia Monice.

O pilates, além da prevenção e reabilitação, é indicado para melhorar o desempenho de um atleta, por exemplo. Os exercícios, controlados e específicos, utilizando o peso corporal, auxiliam nessas situações justamente por atuarem no fortalecimento dos músculos, das articulações, das ligações e dos tendões. Ao incorporá-los, o pilates não apenas contribui para a restauração de uma funcionalidade comprometida, mas também aprimora a mobilidade, a estabilidade e a consciência corporal.

A fisioterapia, a osteopatia, a acupuntura e o pilates podem ser utilizadas de forma isolada ou combinada, dependendo das necessidades de cada paciente. Todas têm o objetivo promover a saúde, com princípios e práticas distintas. Ao buscar um tratamento para reabilitar uma lesão ou prevenir futuras, é importante considerar que cada situação é única e que cada uma necessita de um plano de tratamento individualizado.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

COMÉDIA
AVES20 DO AVES20

COM **HELOISA PERISSE**
E **MARCELO SERRADO**

09 E 10
NOVEMBRO

TEATRO UNIP
SÁBADO ÀS 20H E
DOMINGO ÀS 19H30

clube 50%
CORREIO BRAZILIENSE DE DESCONTO*

INGRESSOS ANTECIPADOS

Symplä

BELINI
- PÃO E GASTRONOMIA -
113 SUL

APOIO

CORREIO BRAZILIENSE
www.CORREIO BRAZILIENSE.com.br