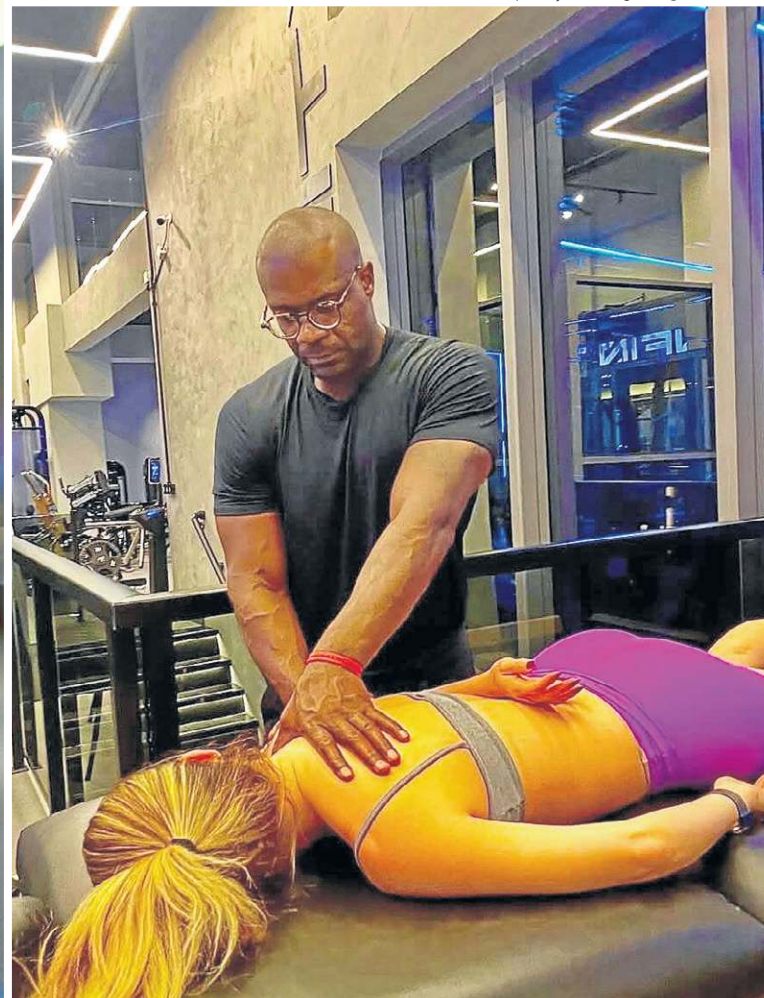




Reprodução / Instagram (@raul.santana)



Raul Santana resalta que a fisioterapia auxilia no fortalecimento inicial da musculatura

e irradiada para os membros, fraqueza muscular e piora perceptível no alinhamento, a atividade deve ser suspensa e um médico procurado.

Atividades para se evitar

Movimentos que devem ser evitados ou adaptados: abdominais tradicionais com flexão repetitiva, exercícios com rotação forçada do tronco, flexão lateral com carga e movimentos repetidos de flexão intensa da coluna. Além disso, o médico ortopedista Thiago Cosentine alerta: “Nos graus mais elevados de escoliose, exercícios que colocam ‘carga axial’ — peso de cima para baixo na coluna, como agachamento com barra nas costas —, podem sobrecarregar o lado da curvatura de forma desigual, gerando dor ou desgaste nas articulações”.

Assim, a prática de atividade física, principalmente em casos de escoliose, deve ser feita com acompanhamento médico e de profissionais de educação física e fisioterapia, para evitar que lesão aconteçam ou sejam atenuadas.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**

e a condição seja agravada. Essencialmente, antes da prática, o profissional deve saber qual é o tipo e o grau da condição e, baseado no conhecimento prévio, ele deve aplicar um treino específico.

Os exercícios adequados

Alguns grupos musculares devem ser mais trabalhados e exercícios específicos podem ser aplicados nesse caso. O foco não é ganho de volume muscular, mas controle neuromuscular e alinhamento funcional, aspectos essenciais na reabilitação da escoliose.

Treinar a parte do abdômen e da lombar auxilia no suporte dinâmico, responsável por proteger a coluna e manter a estabilidade durante o movimento. Pranchas estáticas com alinhamento neutro, extensão alternada de braços e pernas e prancha lateral adaptada conforme

o padrão da curva da coluna são os exercícios indicados para essa área, para a estabilidade vertebral sem gerar sobrecarga rotacional.

Para os glúteos e a musculatura paravertebral (da coluna): ponte, elevação pélvica e extensões controladas são os ideais, para contribuir para a melhor distribuição de cargas ao longo do tronco.

Além disso, a flexibilidade adquirida com a mobilidade torácica controlada e alongamentos específicos para o lado encurtado da curva, ajudam a reduzir tensões assimétricas. É importante destacar: o alongamento não corrige a deformidade estrutural, mas contribui para maior conforto e mobilidade.

Mais importante do que exercícios adequados, é a escuta do corpo. É fundamental que os sinais enviados pelo organismo sejam escutados, para evitar o agravamento das condições. Se houver dor intensa

Magnific