



**8º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

RPG



DATA:

13/08/2020

RPG

É um método fisioterapêutico de correção postural que trabalha sobre as cadeias de tensão muscular utilizando posturas de alongamento em lugar de exercícios de repetições.

A vantagem das posturas de alongamento é que elas evidenciam as cadeias de tensão que bloqueiam o indivíduo em posição de desequilíbrio.



RPG

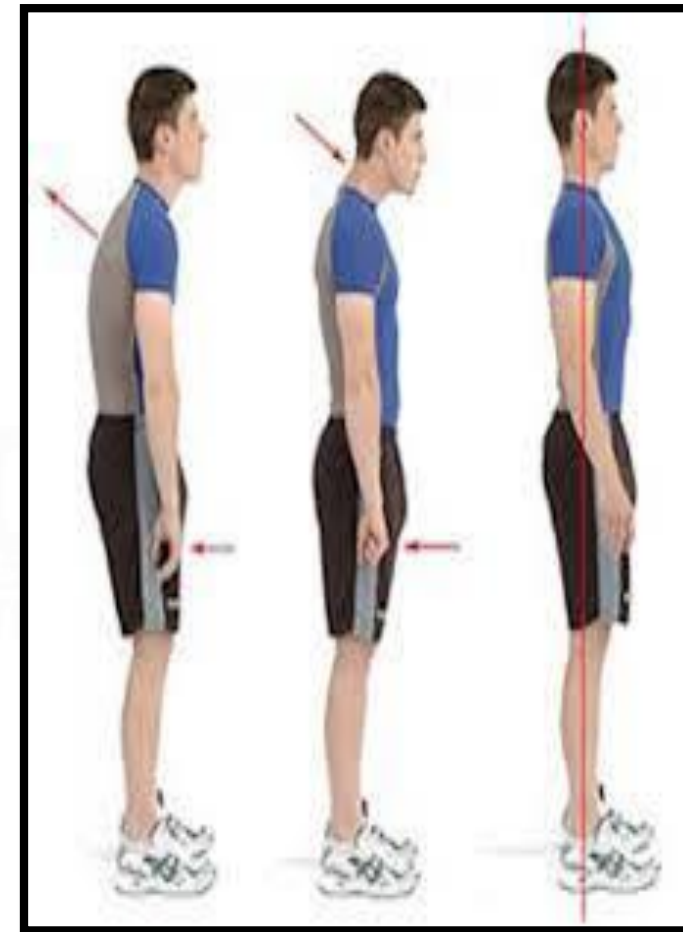
A RPG requer do paciente uma participação muito ativa. Durante a sessão ele trabalha seu corpo, alongando os músculos estáticos, ao mesmo tempo que está causando a de outros problemas. A técnica pode ser indicada sem limite de idade.

Esse tratamento parte de uma avaliação individual, sistêmica e criteriosa, relacionando a história do indivíduo com a sua alteração postural e sua função Global posture reeducation.



HISTÓRICO

No início da década de 50, a terapeuta corporal francesa Françoise Mézières elaborou, por meio de observação cuidadosa, uma proposta de atuação que revolucionava a forma de trabalhar o corpo: surgia assim a antiginástica.



A inovação proposta por Mézières pautou-se na seguinte observação: cada vez que se tentava tornar menos acentuada a curva de um segmento da coluna vertebral, ela se deslocava para outro segmento. Dessa forma, era necessário considerar o corpo em sua totalidade e cuidar dele enquanto tal.

A causa única, porém, de todas as deformações era o encurtamento da musculatura posterior, consequência inevitável dos movimentos cotidianos do corpo.



Philippe-Emmanuel Souchard ensinou o Método Mézières durante 10 anos no Centro Mézières, no sul da França. Fundamentou essa forma de trabalho em seu profundo conhecimento de anatomia, biomecânica, cinesiologia e osteopatia, campos que lhe permitiram embasar o método hoje conhecido como Reeducação Postural Global



A fisioterapia convencional usa o alongamento estático, que consiste em alongar um único músculo ou um grupo de músculos, sustentado até um ponto tolerável durante aproximadamente 30 segundos.

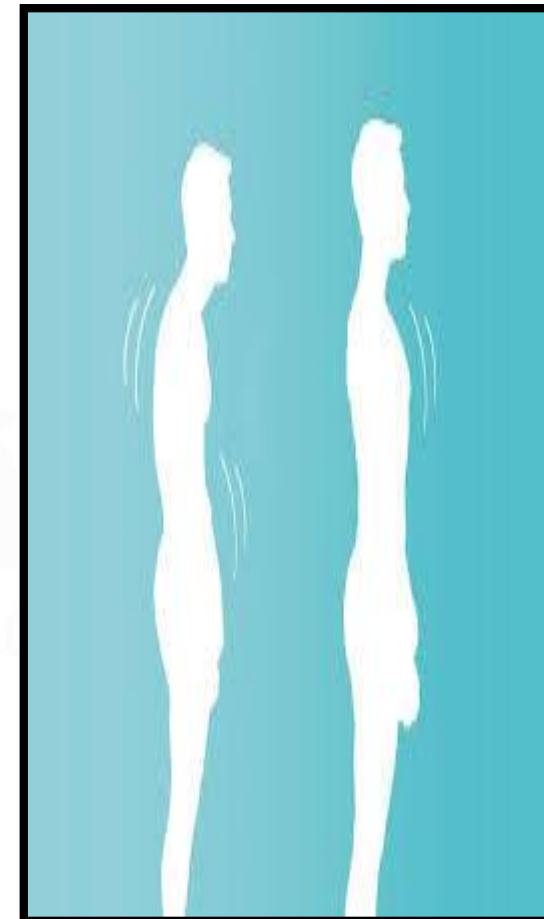
O RPG se baseia no alongamento global de músculos antigravitários e organizados em cadeias musculares alongadas simultaneamente por aproximadamente 15 a 20 minutos. Em ambos os casos, não se permitem compensações.



OBJETIVO

A técnica da Reeducação Postural Global tem por finalidade alongar os músculos tônicos, que são menos flexíveis, mais densos com a ajuda dos músculos expiratórios e inspiratórios para que recuperem o comprimento, melhorando também a capacidade respiratória.

A RPG melhora a postura tentando solucionar os problemas e as consequências da patologia se utilizam de posturas ativas e simultâneas, isotônicas excêntricas dos músculos da estática e com manutenção dos músculos dinâmicos, sempre em decoaptação articular e progressivamente cada vez mais global.



Anatomia Coluna

A coluna vertebral também é conhecida como espinhaço ou espinha dorsal, inicia-se na base do crânio até a extremidade caudal do tronco. É constituída de 33 superpostas e intercaladas por discos intervertebrais.

As vértebras sacras e as coccígeas se fundem, constituindo um único osso sacro e cóccix. É composta de curvaturas fisiológicas, consideradas normais sendo: Cervical, Torácica, Lombar e Sacrococcígea. Tem a função de suporte; Proteção da medula espinhal e Movimento das vértebras entre si



Anatomia Coluna

O osso da coluna vertebral tem tamanhos e formas ligeiramente diferentes facilitando as diversas funções existentes melhorando a flexibilidade e a postura. Em comparação as vértebras da cervical e lombar, sendo as últimas mais fortes, pois, suportam uma carga maior, possuem uma estrutura mais resistente.

Os ossos que compõem a coluna são divididos em 24 vértebras articuladas e 9 interligadas entre si, 7 vértebras cervicais, 12 vértebras torácicas e 5 vértebras lombares, sacro e cóccix.



ALINHAMENTO

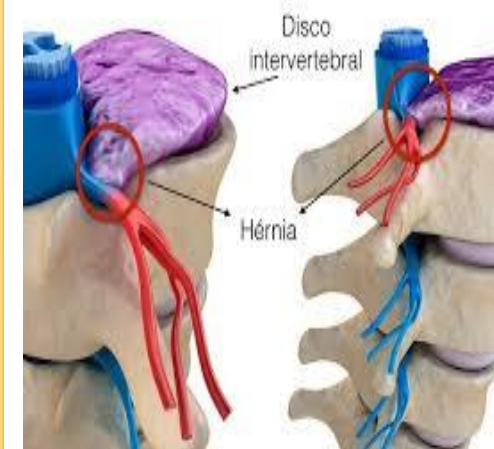
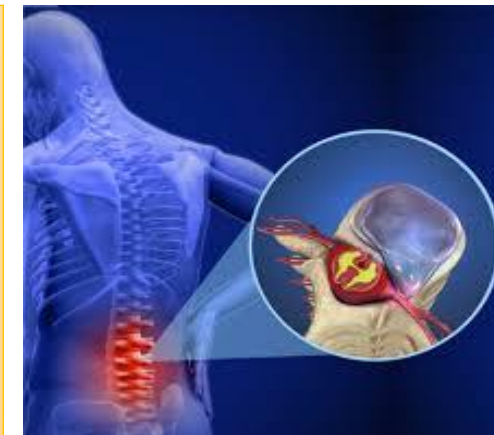
Cada indivíduo proporciona características únicas de postura, que podem ser influenciadas por múltiplos fatores: anomalias ósseas congênitas e adquiridas, vícios posturais, excesso de peso corporal, deficiência proteica na alimentação, atividades físicas deficientes e ou inadequadas, alterações respiratórias e musculares, frouxidão ligamentar e distúrbios psicológicos.



Patologias

A hérnia de disco aparece assim como o núcleo do disco intervertebral migra de seu local, no meio do disco para a periferia, em direção ao canal medular ou nos espaços por aonde saem às raízes nervosas, alterando à compressão das raízes nervosas.

A Espondilolistese acontece quando uma das 33 vértebras da coluna vertebral escorrega adiante em relação às outras.



Patologias

A hipercifose dorsal ou dorsolombar é motivo de deformidade da coluna, mas também de dorsolombalgia e patologia respiratória em alguns casos.

A escoliose é sempre patológica, ainda que só uma curvatura superior a 10° na avaliação radiográfica seja acatada escoliose segundo a Scoliosis Research Society .

A cifose dorsal é fisiológica e composta por uma curvatura harmoniosa. Só a hipercifose é anormal, podendo esta ser postural, que é redutível e não tem alterações anatómicas vertebrais ou constitucional.

