

EXERCÍCIO ANTÁLGICO

Promoção e manutenção da saúde através do movimento usando o Método R.R.E.P.A.R. integrando as diversas técnicas:

- Respiração
- Relaxamento (e meditação)
- Equilíbrio
- Postura
- Alongamento
- Reforço

Princípios do método

- Educar o aluno a praticar em casa
- Focar a atenção na qualidade dos exercícios
- Individualizar o tratamento
- Não prejudicar
- Integrar diversas técnicas

Programa geral do curso:

Respiração:

fisiologia da respiração – revisão sistemática sobre a mecânica respiratória e seu efeitos nos diversos sistemas (Variabilidade cardíaca, SNA, SNC, circulação do LCR, pressão arterial, digestão, controle do estresse) (aula teórica)

Exercícios de técnicas respiratórias (aula prática):

- Humming
- Ujjai
- Nadi Soodana
- Sudarshan
- 5 Tibetanos
- Respiração abdomino-torácica

- Buteyco
- Apnostress
- Qi Gong

Relaxamento (e meditação)

Revisão sistemática sobre os efeitos das técnicas de relaxamento nos diversos sistemas (controle do estresse e ansiedade, pressão arterial, dor crônica, zumbido) (aula teórica).

Exercícios de relaxamento (aula prática):

- Relaxamento muscular progressivo de Jacobson (modificado)
- Exercícios de bioenergética
- Técnicas proprioceptivas de relaxamento
- Técnicas de auto massagem

Equilíbrio e Postura

- Postura

Fisiologia da fáscia (aula teórica) Conceito de tensegridade, Bio-mecano-transdução, Postura e assimetria corporal , Alterações posturais: paramorfismos e dismorfismos.

- As linhas de tensão mio-fascial
- Avaliação postural do paciente
- Elaboração do plano de tratamento
- Técnicas de re-educação postural:
 - Princípios fundamentais e revisão das principais técnicas de re-educação postural (teoria).
 - Posturas em decúbito (prática)
 - Posturas em posição sentada (prática)
 - Posturas em posição de pé (prática)
- Equilíbrio

Exercícios de reforço do equilíbrio

- Exercícios em apoio bi-podal
- Exercícios em apoio mono-podal
- Exercícios em quatro apoios
- Exercícios em posição sentada
- Exercícios em decúbito (mat e foam roller)
- Técnicas de estabilização e controle

Arqueo-própricepção

Exercícios de equilíbrio com bastão

Alongamento (e mobilização)

Revisão sistemática sobre técnicas de stretching (aula teórica)

- Técnicas de stretching ativo no mat
- Técnicas de stretching passivo no mat
- Técnicas mistas no mat
- Exercícios de ginástica peri-articular
- Respiração e alongamento
- PNF (inibição direta – inibição recíproca)
- Técnicas de alongamento com a corda
- Técnicas de alongamento com bastão
- Técnicas de self pompage manuais e com toalha
- Programação da aula de stretching: como e porque combinar os exercícios.

Reforço

Revisão sobre as principais metodologia de treino e reforço muscular

- As contrações musculares
 - Isométrica

- Isotónica
- Isocinética
- Auxotónica
- Trabalho agonista – antagonista
- Exercícios em cadeia cinética aberta
- Exercícios em cadeia cinética fechada
- Arqueo – propriocepção

Diagnóstico, programação e gestão das intervenções

Postura-Emoção-Mente-Corpo: como interpretar o paciente

Avaliação geral do paciente

Elaboração de um diagnóstico olístico: saber individuar os “pontos fracos”.

Elaborar um esquema de trabalho individualizado

Impostar uma aula de grupo

Como individualizar o trabalho dentro de um grupo

Abordagem “cinesiológica” nas queixas mecânicas mais comuns:

- Esporão calcâneo e fascite plantar
- Periostite
- Tendinopatia rotuliana
- Coxalgia e artrose de quadril
- Lombalgia e lombociatalgia
- Dorsalgia
- Cervicalgia
- Síndrome do desfiladeiro torácico
- Síndrome de impingement sub-acromial
- Epicondilite e epitrocleite

- Síndrome do túnel carpal
- Tendinite de De Quervain
- Síndrome do Canal de Guyon
- Escoliose infantil
- Escápulas aladas

Acompanhamento do paciente

Saber escolher e indicar exercícios domésticos

Ensinar ao paciente o auto-cuidado