

Reeducar a postura para viver melhor

Peso excessivo de bolsas ou mochilas, atividades profissionais sedentárias, abusos na prática de esportes e má postura adotada no dia-a-dia podem provocar sérios danos à coluna e dores no corpo. A reeducação postural global (RPG), método desenvolvido pelo físico e fisioterapeuta francês Philippe Souchard na década de 1980, vem apresentando resultados positivos para o tratamento de dores e deformidades ligadas a causas musculares e articulares. Conheça mais sobre a técnica nesta edição do *Especial Cidadania*.

Técnica foi criada a partir de estudo de biomecânica

A RPG surgiu em 1981, com o lançamento do livro *O campo fechado*, escrito por Philippe Emmanuel Souchard após 15 anos de pesquisa em biomecânica. Parte do princípio de que o corpo funciona em cadeias musculares, que interferem umas nas outras.

O fisioterapeuta Oldack Borges Barros, presidente da Sociedade Brasileira de RPG, explica que, quando existe dor ou tensão em alguma parte do corpo, todo o conjunto reage para compensar e a musculatura acaba se contraindo, curvando ou entortando. É aí que o método fisioterápico pode ajudar, pois a intenção é reeducar a postura e aliviar dores, que, assim como as deformações, são decorrentes de um encurtamento dos músculos, os quais estão todos interligados. Nas sessões de RPG, o tratamento é individualizado e tem como objetivo enrijecer e alongar a musculatura. As posturas nas sessões são feitas juntamente com exercícios respiratórios, sob a orientação do fisioterapeuta. O trabalho é executado em cima dos sistemas muscular, sensitivo e esquelético como um todo.

A técnica une três conceitos: individualidade (cada pessoa sente e reage de maneira diferente), causalidade (o fisioterapeuta não se limita a acabar com a dor, mas busca sua causa) e globalidade (trata a maior parte do corpo envolvida na doença). O método deve ser aplicado exclusivamente por fisioterapeutas que passaram por um curso de RPG ministrado por Philippe Souchard e sua equipe na França e em outros nove países, dentre eles o Brasil.

PEDRO ALVES-SES/ANT



Sessão de RPG em São Paulo (SP): só fisioterapeutas formados pelo criador da RPG, Philippe Souchard, podem aplicá-la. O método identifica a origem dos vícios posturais e os corrige

Tratamento pode evitar cirurgias

Na primeira consulta com um RPGista (como é chamado o fisioterapeuta especializado no método), o paciente tem as zonas de seu corpo – cervical, ombros, dorsal, lombar, bacias, joelhos e pés – observadas nos mínimos detalhes. A partir de então, o profissional planeja seu trabalho em cima de oito posturas que serão executadas pelo paciente. Cada uma das posturas está focada em determinadas cadeias musculares e o objetivo é alongar os músculos que estão muito rígidos e fortalecer os que se encontram flácidos. Por isso, o paciente deve manter cada posição por cerca de 20 minutos.

Geralmente os pacientes são encaminhados para as sessões de RPG por indicação médica, mas há aqueles que buscam a técnica somente para reeducar a postura.

A prática pode até evitar cirurgias. Segundo o fisioterapeuta Oldack Barros, atualmente, apenas 1% das pessoas com hérnia de disco faz cirurgia. “Os outros preferem a RPG”, afirma. O tratamento tem sessões semanais que duram cerca de uma hora e com um preço que varia de R\$ 50 a R\$ 200 por sessão. Alguns convênios cobrem parcial ou totalmente a despesa.

Entre as doenças que podem ser tratadas com a RPG estão:

- Ortopédicas: pés planos e cavos, joelhos para fora ou para dentro, joanetes, escoliose (desvio da coluna), dores cervicais e dorsais
- Neurológicas: hérnias de disco e labirintite
- Reumatológicas: artrites, artrose, bursite e tendinite
- Respiratórias: asma e bronquite
- Somáticas: estresse, distúrbios circulatórios e digestivos
- Ocular: estrabismo

RPG reduz dor de forma rápida e definitiva, revela estudo

Segundo pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), a RPG reduz com mais rapidez e de forma definitiva a dor nas costas, geralmente causada pela má postura, se comparada à fisioterapia tradicional, que trata apenas o local lesionado.

“A RPG procura corrigir a postura e exercitar todos os grupos musculares, em vez de tratar somente a dor loca-

lizada”, explica o fisioterapeuta Sandro Rogério dos Santos, autor de um estudo que avaliou 40 pacientes com dor lombar crônica. De acordo com a pesquisa, 70% das pessoas tratadas com a RPG relataram diminuição da dor após a décima sessão, enquanto apenas 40% dos pacientes submetidos à fisioterapia convencional conseguiram resultado semelhante.

Sandro analisa ainda que as mulheres podem se adaptar melhor à RPG. O tratamento exige que o paciente se mantenha imóvel na postura correta para disciplinar o corpo e o fisioterapeuta fica ao lado, corrigindo qualquer pequeno desvio da postura original. “As mulheres se dão muito melhor. Elas se abrem mais e o tratamento evolui mais depressa”, afirma.

Método é praticado por mais de 10 mil fisioterapeutas em nove países

A RPG é atualmente praticada por mais de 10 mil fisioterapeutas em todo o mundo, e nove países já contam com associações filiadas à Fundação Internacional de RPG, sediada na França.

No Brasil, mais de 3 mil profissionais adotam o método. Os cursos básicos de RPG são ministrados em três fases: duas de dez dias e a última de cinco dias, totalizando uma carga horária de 300 horas/aula.

A técnica é indicada para pessoas de todas as idades e para a maioria dos problemas que afetam os músculos e os

ossos, como, por exemplo, as lesões por esforço repetitivo (LER). É também utilizada como ferramenta de prevenção dos processos degenerativos articulares.

O Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Coffito) reconhece os cursos dos Institutos Philippe Souchard, localizados em São Paulo e no Rio de Janeiro.

Os institutos oferecem ainda aos fisioterapeutas cursos avançados de RPG nas seguintes áreas: patologias articulares; escoliose; parto; patologias cervicais; interpretação de radiografias; esporte;

reatualização dos conhecimentos práticos.

Também são ministrados cursos de anatomia palpatória (para facilitar o reconhecimento das estruturas ósseas, articulares, dentre outras); patologias mecânicas dos olhos; *stretching* global ativo (orienta atletas para treinos esportivos e é aplicado na prevenção das lesões relacionadas às atividades repetitivas). Além do Brasil, existem associações de RPG na Argentina, na Bélgica, no Canadá, na Espanha, na Itália, em Luxemburgo, em Portugal e na Suíça.

Saiba mais

Sociedade Brasileira de RPG

Rua Geórgia, 210 –
Brooklin
São Paulo (SP)
CEP 04559-010
(11) 5044-0940
www.sbrpg.com.br
(no link 'rpgistas associados' é possível acessar a lista de profissionais aptos a aplicarem a RPG no país)

Institutos Philippe Souchard

Rua Conselheiro
Ramalho, 516
Bela Vista
São Paulo (SP)
CEP 01325-000
(11) 3266-9133
ipsrpg@gmail.com
Rua Getúlio das Neves,
19
Jardim Botânico
Rio de Janeiro (RJ)
CEP 22461-210
(21) 2266-5964
ipsrpgrio@gmail.com