

RPG renova conceito de fisioterapia

Método utiliza harmonia entre ossos e músculos para corrigir problemas de postura

CRISTIANE SEGATTO
Especial para o Estado

O tornozelo torcido desalinha os ombros. Os quadris arrebitados provocam encontros dos joelhos. O pé machucado tira a cabeça do prumo. Por mais bizarros que pareçam, esses diagnósticos são perfeitamente verossímeis segundo alguns fisioterapeutas. Os especialistas em Reeducação Postural Global (RPG) — método desenvolvido pelo francês Philippe Souchard em 1980 — comparam ossos e músculos a uma corrente bem encadeada. Se um dos elos vai mal, a harmonia do corpo fica comprometida.

Os estudos de Souchard renovaram as concepções da fisioterapia tradicional. Após desenvolver pesquisas no campo da anatomia, fisiologia e biomecânica, ele definiu cadeias musculares que compõem o corpo humano. Em seguida, criou oito posturas utilizadas para corrigir desvios de coluna e anomalias provocadas por músculos malposicionados.

Um dor nunca é vista de forma isolada. Após analisar a história e as patologias de cada pessoa, os terapeutas combinam algumas dessas posições ao longo do tratamento, que dura em média oito meses. Em sessões individuais, o especialista orienta o paciente a alongar as fibras musculares. Uma das vantagens da técnica, segundo os adeptos, é que os limites dos músculos se ampliam a cada sessão e não retornam à posição incorreta quando o tratamento chega ao final.

“Tratamos o indivíduo e não a doença”, comenta a fisioterapeuta Ângela Bushatsky, que representa Souchard no Brasil. “Provocamos uma viagem no tempo até localizar a verdadeira causa dos problemas”, explica. É comum, segundo Ângela, o paciente reclamar de dor no ombro e descobrir que o desconforto foi causado por um tropeção do qual ele nem se lembrava mais.

A má postura — que provoca problemas sérios como escoliose (coluna inclinada para um dos lados), cifose (corcunda), lordose (nádegas empinadas) e hérnia de disco (deslizamento das vértebras) — pode ser corrigida pela RPG na maioria dos casos. Vícios de postura acumulados transformam o corpo em uma pilha de blocos malencaixados. E a pessoa nem percebe.

Cerca de 80% da população mundial sente dor nas costas em algum período da vida. Esse é o preço pago pelo homem pela ousadia de colocar-se em pé. “A ação da gravidade faz com que os músculos dos bípedes encurtem sempre”, lembra Ângela. “As pessoas precisam fazer alguma coisa contra isso”, conclui.

Além de ajudar a tratar esses problemas, a RPG tem outras aplicações. No Canadá, ela vem sendo utilizada para facilitar os partos por meio do fortalecimento da musculatura do diafragma. Técnicos de esportistas também adotam o método para melhorar o desempenho dos atletas.

O fisioterapeuta da Seleção Masculina de Basquete Carlos Eduardo Pamfílio aposta nesse recurso. “Indico a RPG aos atletas porque excesso de altura e sobrecarga de exercícios costumam desgastar a coluna vertebral”, diz.

O médico Wladimir Paiva Gebrin, membro da Sociedade Brasileira e Latino-Americana de Ortopedia e Traumatologia, considera a RPG um importante complemento às técnicas convencionais. “Trata-se de uma terapia indolor que aborda o indivíduo como um todo”, diz.

Apesar das vantagens do método, os especialistas alertam que é preciso ter cuidado na escolha dos terapeutas. “A RPG é uma linha da fisioterapia e não uma terapia alternativa”, diz Ângela. “Apenas profissionais formados pelo próprio Souchard podem aplicar o método.”

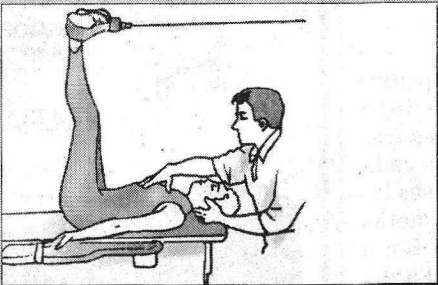
A técnica está em expansão no País, que já ocupa a terceira posição em número de especialistas. Mais de mil profissionais brasileiros já foram formados por Souchard. Só a França e a Itália concentram mais conhecedores do método. Por isso, o 3º Congresso Internacional de Reeducação Postural Global será realizado em São Paulo, entre os dias 19 e 21 de abril. O próprio Philippe Souchard fará três palestras.

■ Sociedade Brasileira de RPG, tel. 549-6673

O consultor da seção de Saúde do “Estado” é o cardiologista Wagner Ibrahim, do Instituto do Coração.

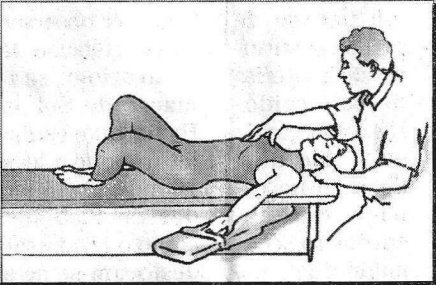
A CARTILHA DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL

O terapeuta aplica até oito posturas diferentes durante o tratamento. Depois de avaliar cada pessoa, ele define as seqüências necessárias. Portanto, a RPG não pode ser utilizada sem acompanhamento de especialista. A seguir, as posições que compõem o método:



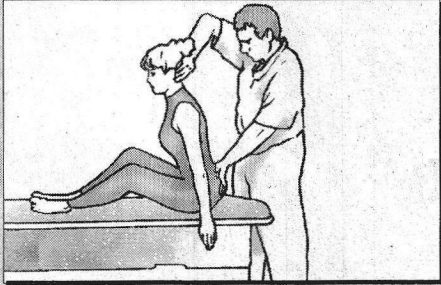
No ar, com os braços fechados

Alonga os músculos posteriores das pernas e ajuda a resolver o mal posicionamento da cabeça



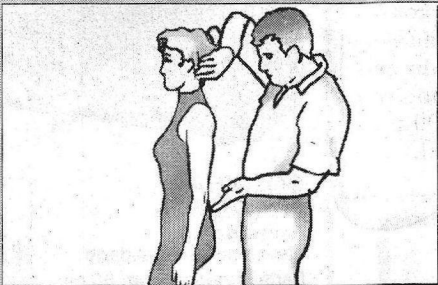
No chão

Mexe com os músculos responsáveis pela respiração. É aplicada em casos de dor na nuca e cifose (corcunda)



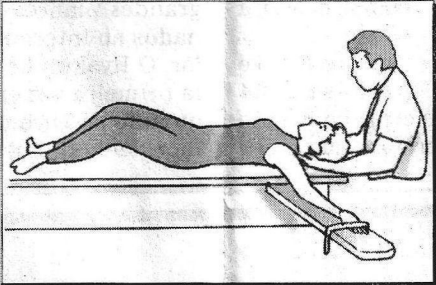
Sentada

Age nos músculos posteriores e é recomendada a pessoas com escoliose (coluna envergada para um dos lados)



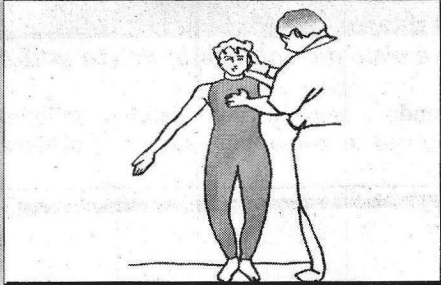
Em pé

Aplicada principalmente para tratar dores na região lombar e resolver problemas de coluna como a escoliose



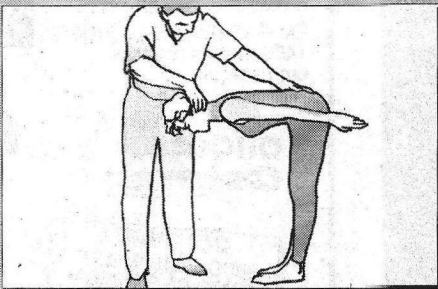
No chão, com os braços abertos

Alonga a cadeia de músculos posteriores e ajuda a resolver problemas como ombros caídos



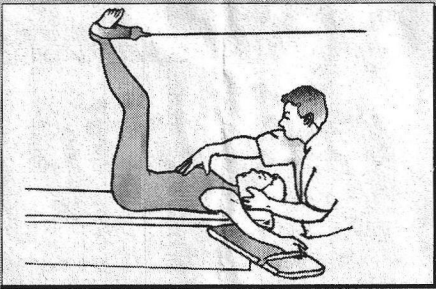
Em pé, contra a parede

Além de problemas nos ombros, dificuldades nas pernas, nos pés e nos joelhos são tratados com essa postura



Flexão anterior

Utilizada principalmente para acabar com dores lombares e tratar doenças como a hérnia de disco



No ar com braços abertos

Além de tratar os problemas relacionados na primeira postura, trabalha a musculatura dos ombros



SINAIS DE ALERTA
Os pais podem detectar problemas posturais nas crianças logo cedo. Basta prestar atenção em alguns detalhes que denunciam a desarmonia dos músculos



Observe os ombros da criança enquanto ela caminha. Eles devem estar sempre alinhados. Quando os braços estiverem paralelos ao corpo, a distância entre eles e os quadris deve ser a mesma dos dois lados



Preste atenção na postura da criança quando ela pára. Caso concentre o peso sempre sobre a mesma perna, pode estar tentando corrigir algum desvio



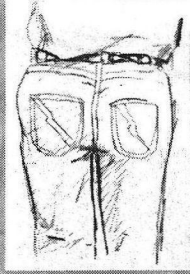
Ao sentar, a criança deve apoiar o peso do corpo nas nádegas e nas coxas e nunca nas costas



Desconfie se a criança sentar sempre na mesma posição. Além de problemas musculares e de coluna, o comportamento pode estar relacionado a dificuldades visuais que a obrigam a entortar o corpo



Peça para a criança ficar em pé, flexionar o tronco para a frente e aproximar braços e pés. As costas devem ficar redondinhas e as mãos alinhadas. Caso contrário, há sinais de problemas de coluna



Observe a costura traseira das calças. Se ela não fica centralizada nas nádegas quando a criança anda, há problemas

Norma Albano/AE