

Corpo pode ser restabelecido

O primeiro alerta de que há algo errado são as sensações de cansaço excessivo e fadiga. "Quando a pessoa sente isso, repousa e melhora, pode ser realmente cansaço ou excesso de trabalho. Porém, se ela descansa, mas logo que retorna ao trabalho volta a sentir os sintomas, é porque passou do limite", alerta a fisioterapeuta Fabíola Andrade, da Unidade de Correção Postural (UPC) da Amil.

As queixas vão das simples dores de cabeça a rigidez muscular, a problemas mais sérios, como rompimento de tendões. São reclamações constantes de quem enfrenta esses problemas: formigamento, desconforto, edema, dores musculares, alterações de sensibilidade, presença de nódulos musculares, perda de força muscular e/ou motora, desalinhamento dos membros, hiperemia, sudorese, fadiga muscular, atrofia, compressão dos tendões, no último grau, pode apresentar, também, depressão, ansiedade, angústia e distúrbio do sono.

A UPC é um centro de diagnóstico, tratamento e prevenção das patologias posturais, que foi criado com o objetivo de oferecer aos clientes da Amil um serviço de fisioterapia avançado e com resultados efetivos.

"Como no corpo humano tudo está interligado, não é recomendável tratar localizada-mente o distúrbio, mas sim, o corpo como um todo", esclarece a fisioterapeuta. Dessa forma, a UPC trabalha com uma visão abrangente, não apenas as consequências dos problemas posturais, mas, principalmente, as suas causas.

O modelo utilizado permite a reestruturação do corpo, com base na anatomia e na biomecânica do movimento. Em sessões semanais, o tratamento é desenvolvido por meio de movimentos globais que proporcionam maior conhecimento e percepção do corpo, promovendo a autonomia para as atividades cotidianas.

A UPC conta com uma equipe de fisioterapeutas altamente

qualificados e preparados para oferecer o que há de melhor em tratamentos posturais. Esse trabalho é desenvolvido por meio de parceria com o Instituto Patrícia Lacômbe, que emprega o método de ginástica holística. A fisioterapeuta Patrícia Lacômbe é presidente da Associação Brasileira de Ginástica Holística, e é ela que treina todos os profissionais que atuam nas UPCs.

O novo conceito empregado nessas unidades têm gerando índices altíssimos de sucesso nos tratamentos e nas pesquisas de satisfação. E tem conseguido, principalmente, reverter quadros clínicos graves, evitando até a realização de cirurgias.

SERVIÇO

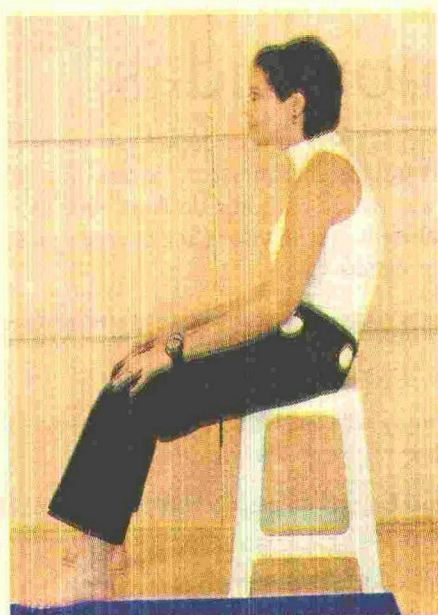
O método das UPCs é implantado gratuitamente nas empresas parceiras da Amil, por meio de palestras e vivências que duram três meses.

Clientes Amil que queriam implantar o método devem contatar a Diretoria Corporativa pelo 3213-1096 e falar com Gabrielle Maciel. Mais informações: 3213-1100 ou no www.amil.com.br

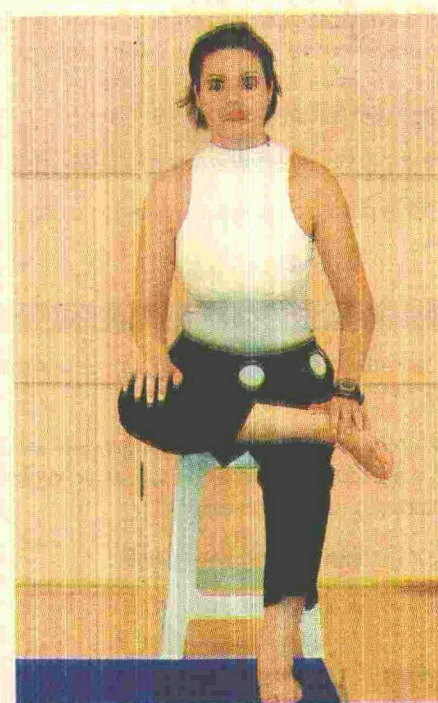
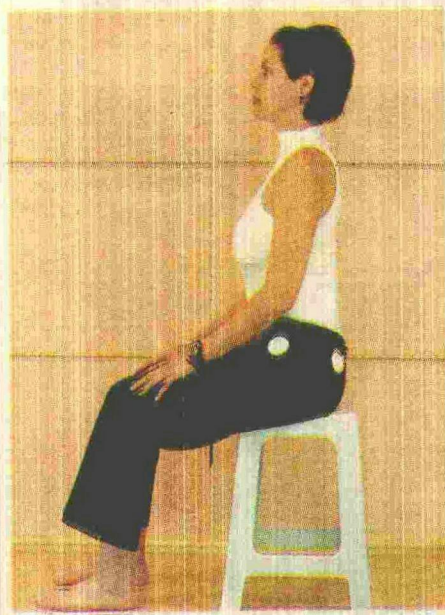
Aprenda a postura correta

Para ensinar a forma correta de sentar-se, a fisioterapeuta Tuana Brianca de Velasco, da UCP da Amil, mostrou como isso deve ser feito. Ela demonstrou, também, alguns

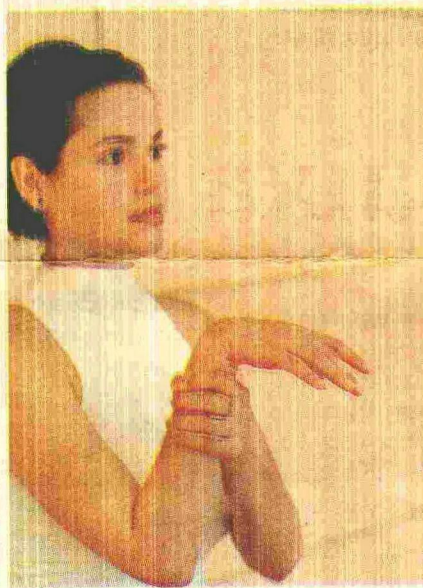
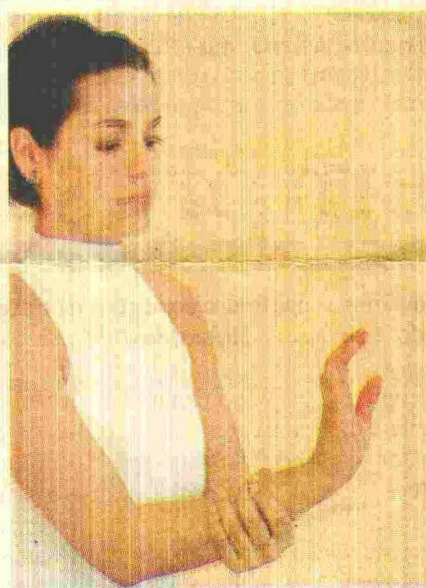
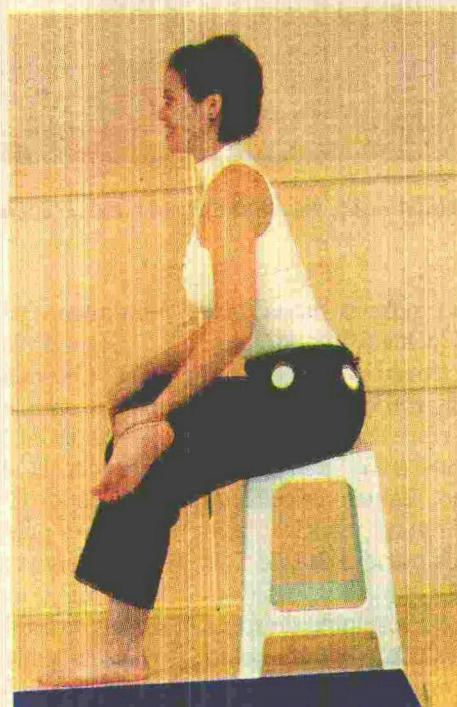
exercícios de alongamento que aliviam as tensões sobre a coluna e, conseqüentemente, sobre outras regiões do corpo, assim como um que reduz a fadiga dos olhos.



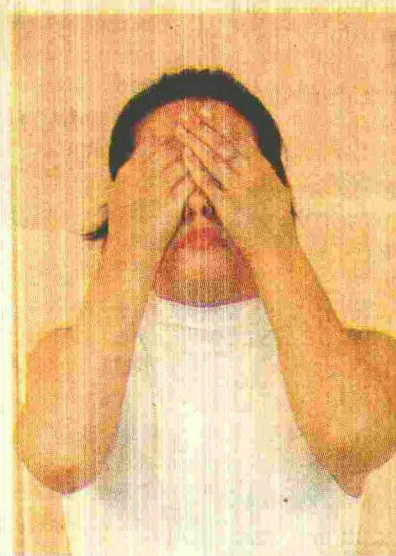
■ O primeiro ponto é sentar-se de forma correta. "A pessoa deve sentar-se sobre os ísquios, dois ossinhos que ficam no meio da nádega", explica ela. "Sente-se, levante um pouco a nádega e sinta o osso, com mão. Agora, sente sobre eles e mantenha a coluna ereta, como se tivesse um gancho, no centro de sua cabeça, te puxando para cima, e contraia levemente o abdome", ensina a fisioterapeuta Fabíola Andrade. Ela explica que esse dois ossinhos nos oferecem o equilíbrio perfeito da coluna, diminuindo sensivelmente a pressão sobre os discos vertebrais



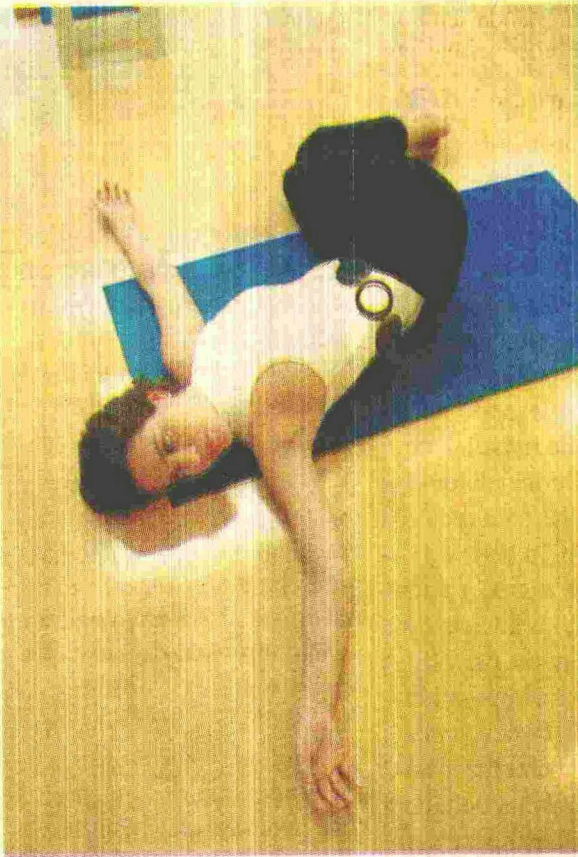
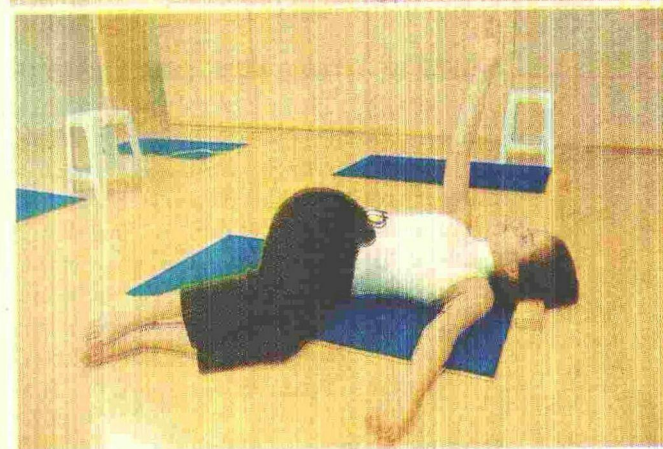
■ Sentado (de forma correta) sobre um banquinho ou uma cadeira, cruze o pé direito sobre a perna esquerda, formando um quatro. Depois, incline o corpo para frente, em direção ao chão, usando a articulação do quadril e mantendo as costas retas. Repita o mesmo exercício com a perna contrária. Esse exercício alonga a lateral da coxa e alivia a tensão na lombar. Manter a cabeça alinhada é um dos fatores mais importantes na prevenção de LER/DORT pois, pela região cervical passam numerosos nervos que, quando comprimidos, podem espalhar a dor para outras regiões, dificultando o diagnóstico, o tratamento e a circulação local.



■ Com a mão direita, segure o punho da mão esquerda e deixe-a solta. Em seguida, com a mão direita, sacuda vigorosamente a mão esquerda. Troque de mão e faça o mesmo exercício.



■ Feche os dedos das duas mãos e coloque as mãos em formato de concha. Feche os olhos e tape-os com as mãos, de forma que não penetre luz entre os dedos. Mantenha-os tapados por alguns segundos e, antes de retirar as mãos, abra os olhos e, mesmo no escuro, pisque-os várias vezes. Esse exercício é chamado de relaxamento ativo e serve para diminuir a tensão dos olhos.



■ Deitado de lado com a cabeça apoiada em um travesseiro, lençol ou outra estrutura que deixe a cabeça bem apoiada, estique os braços e dobre as pernas, como se estivesse sentada. Levante o braço que estiver para cima e leve-o esticado até formar 90 graus com o outro que está esticado no chão. A cabeça segue o movimento do braço. Leve o braço até que ele toque o chão, do outro lado do corpo,

sempre com a cabeça seguindo o movimento do braço. A fisioterapeuta Tuana Velasco lembra que, pode ser que a pessoa não consiga tocar o chão do outro lado. Então, deve levar o braço até seu limite. Com o tempo, a elasticidade tende a aumentar e o braço vai mais longe. Esse exercício é um trabalho de rotação para melhorar a mobilidade das vértebras, por meio do alongamento da musculatura peitoral.

Além desses exercícios, as fisioterapeutas ensinam que, quando for necessário ficar de pé, seja no trabalho ou no lazer, os pés devem estar paralelos e o peso distribuído em ambas as pernas. Isso diminui o risco de causar compressões na coluna de um só lado, protegendo, inclusive, o ciático.