

Método permite trabalho individualizado e é, inclusive, indicado por médicos.



Reabilitação da coluna através do Método Pilates

Fisioterapeuta Alílian Volponi

Milhares de pessoas no mundo inteiro têm sido diagnosticadas com disfunções na coluna, que se manifestam como uma simples dor nas costas, devido à alterações nos músculos, nervos e outras estruturas na região. Em consequência disso, a procura por médicos especialistas no tratamento de coluna tem aumentado cada vez mais. Mas nos últimos anos, as receitas de medicamentos diminuíram e os profissionais encontraram no Pilates um grande aliado na reabilitação da coluna, passando a indicar profissionais especializados no Método Pilates.

O Pilates é indicado tanto na prevenção como na reabilitação; pois, quando o usamos como agente terapêutico, em um determinado segmento do corpo, não só na área especificamente tratada, como também as demais estruturas, uma vez que o Pilates exercita o corpo como um todo e, consequentemente, previne lesões futuras.

Como reabilitação, o Pilates permite um tratamento individualizado e muito eficaz. Fortalece a musculatura, alonga e relaxa os músculos encurtados, proporcionando um melhor equilíbrio muscular, melhora a coordenação e a mobilidade através de exercícios bem completos e de pouco impacto.

Nos casos de dores na coluna vertebral, agudas ou crônicas, os exercícios do Pilates, atuam de maneira excelente como reabili-

tação. O método trabalha com eficiência a contração dos músculos multifídeos, o transverso abdominal e o assoalho pélvico, que são importantes estabilizadores.

É importante lembrar que o Pilates tem como principal foco a respiração, a articulação da coluna, a organização da cabeça, pescoço e ombros, alinhamento das extremidades e descarga de peso, integração do movimento e alongamento axial, assim como instrui no aprendizado acerca do correto posicionamento postural, durante os exercícios e no dia a dia.

Ressalto que a pessoa deve respeitar-se e aos seus próprios limites; pois a coluna foi projetada para suportar você e não o mundo. Deve-se tomar cuidado com a postura ao sentar-se, ao digitar e em outras atividades, mantendo a coluna sempre na posição ideal, respeitando sua curvatura fisiológica, não muito arqueada e nem muito reta; tudo isso evita dores e problemas futuros, uma vez que as patologias de coluna aparecem gradativamente.

O Pilates pode ajudar de forma eficaz pessoas que estão sofrendo em crise de dor, porém, esse trabalho deve ser muito cuidadoso e adequado para que não haja um agravamento do quadro inflamatório, daí, a recomendação de se fazer Pilates com profissional habilitado e qualificado, para que os objetivos sejam alcançados.

Alílian Michelle Volponi
CREFITO 258556-F

- Fisioterapeuta formação no Método Pilates, Excelência em coluna aplicada ao - Pilates, Baby Pilates e Pilates Avançado;
- Atendimento em ambiente preparado para o Pilates;
- Consultório de Fisioterapia convencional (eletrotermofototerapia, terapias manuais e terapias respiratórias).

Alílian Volponi
FISIOTERAPEUTA E PILATES

Avenida Manoel Genildo de Araújo, 240
Bairro Campo Real 2 - Campo Verde/MT

(66) 99648-9669
@studiolotuscv
/studiolotuscv
studiolotuscv@gmail.com

Studio Lotus