

Almada, Dezembro 2019 | N°35

facebook.com/nbfisio  

NBFISIO - FELIZ NATAL

Não sabe o que oferecer este Natal?!

Ofereça Saúde!

Voucher's de Natal NBfisio*:

- Massagem Terapêutica
- Tratamento de Fisioterapia
- Tratamento de Osteopatia

*(Validade de 3 meses)

OSTEOPATIA PEDIÁTRICA – Plagiocefalia

Plagiocefalia é o termo utilizado para descrever o formato anormal do crânio. É diferente da moldagem adaptativa natural que acomoda o crânio na pélvis materna. Esse processo natural resolve-se espontaneamente após o 1º dia do parto enquanto a Plagiocefalia persiste ou pode piorar.

Pode estar também associada à sinostose, que é a fusão prematura das suturas cranianas (tendo neste caso indicação cirúrgica).

A plagiocefalia primária pode ocorrer devido às contrações uterinas, parto prematuro, complicações do parto ou má formação cerebral.

A plagiocefalia posicional é adquirida por posições prolongadas do bebé deitado, que deformam o crânio. Também pode estar associada ao torcicolo congénito. É benéfico que esta disfunção seja tratada o mais cedo possível para que os resultados sejam significativos.

Existem evidências científicas que demonstram que a Plagiocefalia produz alterações crânio-faciais e outras sequelas que podem ser irreversíveis e não apenas um problema meramente estético. Como por exemplo, alterações na visão, cefaleias gerais, má-oclusão dentária,

estrabismo, dores na articulação temporomandibular, alterações ou atrasos no desenvolvimento psico-motor da criança, presença de escolioses ou alterações posturais entre outras.

O tratamento Osteopático da plagiocefalia tem dois objetivos:

1. Corrigir qualquer tensão mecânica que possa contribuir para a manutenção da deformidade;
2. Aconselhamento aos pais para não deixar a criança em posições que possam atrapalhar o tratamento, assim como realizar exercícios e movimentos que podem auxiliar a criança.

Através das mãos, do tato, da sensibilidade do terapeuta são constatados bloqueios ou alterações no movimento fisiológico entre as suturas cranianas, durante a avaliação manual, podendo ser assim devolvida.

Para o desenvolvimento normal psico-motor da criança, a mobilidade fisiológica dos ossos cranianos é fundamental, evitando consequências graves no futuro a vários níveis, quer estruturais quer funcionais.



As técnicas manuais são suaves, agradáveis, relaxantes, e procuram o equilíbrio e o relaxamento de todas as estruturas que estão em tensão e/ou com bloqueios de movimento. Com o uso destas técnicas, não só é devolvida a simetria craniana, graças à plasticidade e ao crescimento dos ossos do crânio, como é devolvido o movimento

Almada, Dezembro 2019 | N°35

facebook.com/nbfisio  

fisiológico garantindo assim um normal desenvolvimento pisco-motor da criança.

Normalmente, o tratamento Osteopático atinge resultados interessantes de forma rápida e segura.

FISIOTERAPIA - PILATES CLÍNICO vs Pilates Convencional - quais as principais diferenças?

O método de Pilates foi criado por Joseph Hubertus Pilates na década de 1920. Quando foi desenvolvido, tinha como principal objetivo o treino de força específico para bailarinos e atletas de alta competição.

O Pilates Clínico surge como uma modificação do método inicial feita desde os anos 90 por Fisioterapeutas, tendo bases científicas atuais e reconhecidas internacionalmente.

O Pilates pode ser praticado de diferentes formas, sem equipamentos, com pequenos e grandes equipamentos (bolas, elásticos, pesos, aparelhos...), conseguindo ser muito específico para diferentes casos e patologias. Desta forma, é importante uma avaliação inicial do doente, com o intuito de identificar as necessidades individuais e traçar objectivos específicos.



O seguinte quadro resume as principais diferenças entre Pilates Clínico e Pilates Convencional:

Pilates Convencional	Pilates Clínico
Exercícios direcionados para melhoria da condição geral	Exercícios direcionados para tratamento de condições específicas e/ou disfunções
Dirigido a população saudável	Exercícios individualizados e direcionados para a aplicação em indivíduos com determinada condição (grávidas, pós-parto....) ou patologia (fibromialgia, osteoporose, escoliose...)
Movimentos amplos, cargas moderadas a intensas	Exercícios progressivos, de acordo com a necessidade individual. Inicialmente trabalho de estabilidade da coluna, ensino respiração e alinhamento postural.
Exercícios não específicos, não individualizados	Avaliação individual de cada pessoa com determinada condição ou patologia - identificação das necessidades/problemas e planeamento de objectivos específicos
Variedade de exercícios e movimentos	Exercícios específicos e que têm em conta a progressão de cada paciente, respeitando sempre a sua condição e/ou sintomatologia

Desta forma, dependente das suas necessidades, assim deve ser a escolha da modalidade que deverá realizar. Como tal, consulte um profissional de saúde que o possa ajudar.

(Fisioterapeuta Ana Patrícia Silva)

Visite-nos e sinta-se bem!