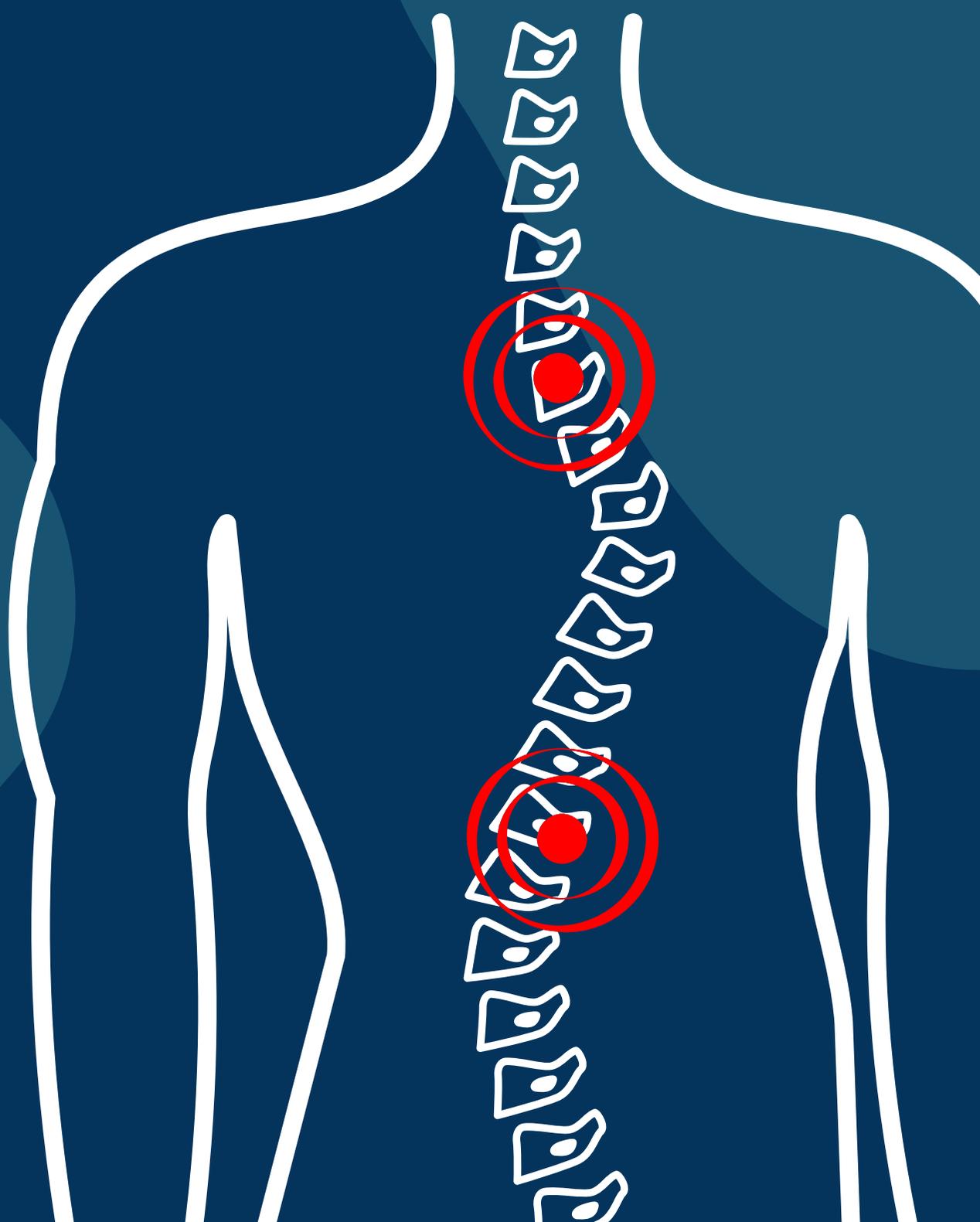


ENTENDENDO A ESCOLIOSE

EBOOK INFORMATIVO GRATUITO

DRA LÍVIA GUSMÃO
FISIOTERAPEUTA



CLINICA REHAB FIT
MONTES CLAROS - MG

ESCOLIOSE

Este ebook foi desenvolvido pela fisioterapeuta Lívia Gusmão com o objetivo de trazer mais informações sobre a Escoliose, alertar sobre a importância da detecção precoce e indicar os melhores tratamentos.

Dra Lívia Gusmão

Especialista em Reestruturação

Postural Sensoperceptiva.

Tratamento da Escoliose

RPG e Pilates Clínico

Tratamento da Dor

Terapia Manual

Diretora Clínica REHAB FIT



O QUE É ESCOLIOSE?

A escoliose é um conjunto de alterações que afetam a forma e a posição da coluna.

Ela é considerada uma deformidade tridimensional da coluna caracterizada pela inclinação lateral e rotação axial das vértebras da coluna.

Para ser classificada como escoliose, a curva escoliótica deve ter pelo menos 10 graus de inclinação (10 graus de Cobb).

CLASSIFICAÇÃO DA ESCOLIOSE:

ESCOLIOSE INFANTIL: 0 - 3 ANOS

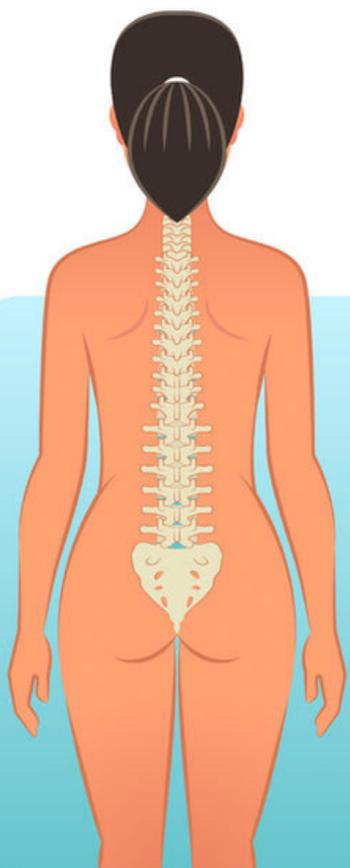
ESCOLIOSE JUVENIL: 4 - 10 ANOS

ESCOLIOSE ADOLESCENTE: 11 - 18 ANOS

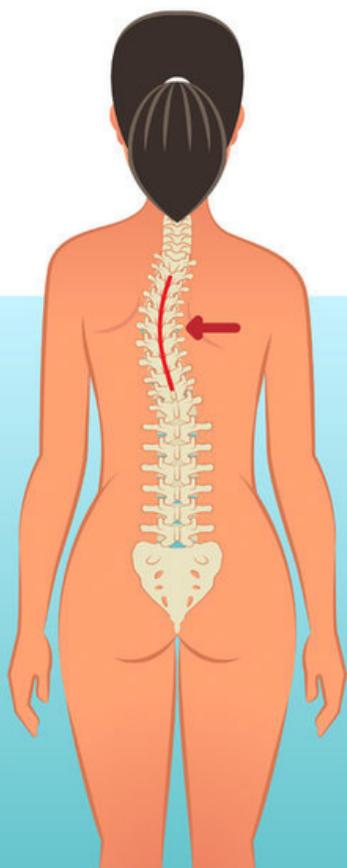
ESCOLIOSE ADULTA: + DE 18 ANOS



A CURVA ESCOLIÓTICA PODE ESTAR PRESENTE EM VÁRIAS REGIÕES DA COLUNA, E PODE SER FORMADA POR UMA CURVA OU DUAS CURVAS.



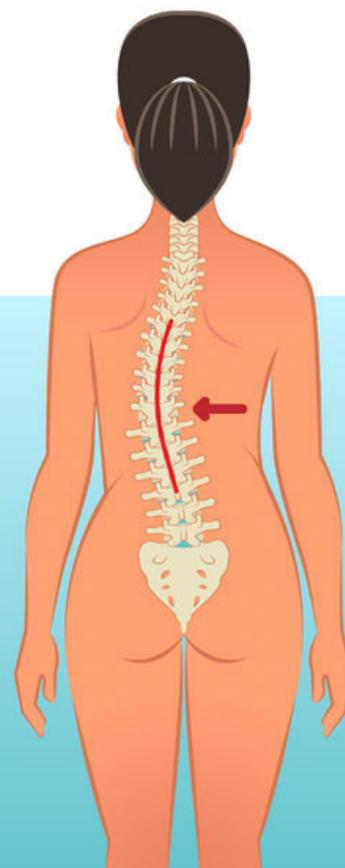
COLUNA ALINHADA



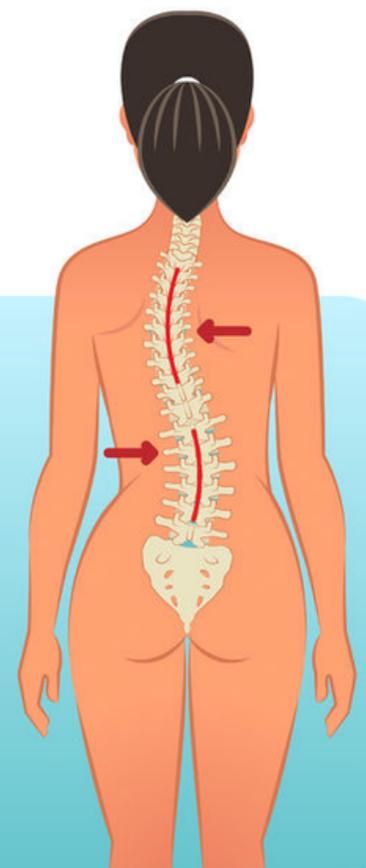
ESCOLIOSE TORÁCICA



ESCOLIOSE LOMBAR



ESCOLIOSE TORACO-LOMBAR



ESCOLIOSE EM S

QUAIS SÃO AS CAUSAS DA ESCOLIOSE ?

- desordens do tecido conectivo (Síndrome de Ehlers-Danlos e Síndrome de Marfan)
- desordens neurológicas e neuromusculares (paralisia cerebral, poliomielite, distrofia muscular, neurofibromatose);
- desordens musculoesqueléticas (displasia do quadril, discrepância do comprimento dos membros inferiores, osteogênese imperfeita);
- congênita (defeito da forma e do segmento vertebral, hemivértebra);
- **idiopática (sem causa definida).**

A escoliose idiopática é a mais comum, acontecendo em mais 80% dos casos de escoliose. Por este motivo foi escolhida como foco deste ebook.

ESCOLIOSE IDIOPÁTICA DO ADOLESCENTE

POR QUE É TÃO IMPORTANTE?

Na adolescência, **durante a fase de estirão de crescimento, a escoliose tem potencial evolutivo muito grande**, sendo de extrema importância a detecção da escoliose neste período, assim podemos orientar a família e iniciar o tratamento o mais rápido possível.

O estirão de crescimento acontece nas meninas de 10 aos 14 anos, e nos meninos, de 12 aos 16 anos

A escoliose é mais comum nas meninas, numa proporção de 4 meninas para 1 menino.



COMO IDENTIFICAR A ESCOLIOSE?

1

**Cabeça desalinhada
com o centro do corpo**

2

**ombro mais alto
de um lado**

**escápula mais
projetada para
fora**

3

4

**coluna
desalinhada**

**quadril
desalinhado**

6

5

**braço mais
afastado
do corpo**

Estas alterações podem vir juntas ou separadas, sendo necessário a avaliação de um profissional para confirmar a presença da escoliose.

TESTE DE ADAMS

O teste Adams é uma maneira extremamente eficaz para avaliar a coluna de todas as pessoas e identificar a presença ou não de alguma alteração.

Como realizar o teste de Adams?

Em pé, junte os pés, pernas bem retinhas, enrole a coluna até levar as mãos em direção aos pés.

Observe a coluna da pessoa...

Podemos observar que a coluna com presença de escoliose possui um lado mais alto que o outro, esta alteração acontece devido a rotação das vértebras. Avalie a coluna lombar e a coluna torácica.

COLUNA
NORMAL



COLUNA
COM ESCOLIOSE



PODEMOS CONFIRMAR A PRESENÇA DA ESCOLIOSE ATRAVÉS DO ESCOLIÔMETRO E DO RX

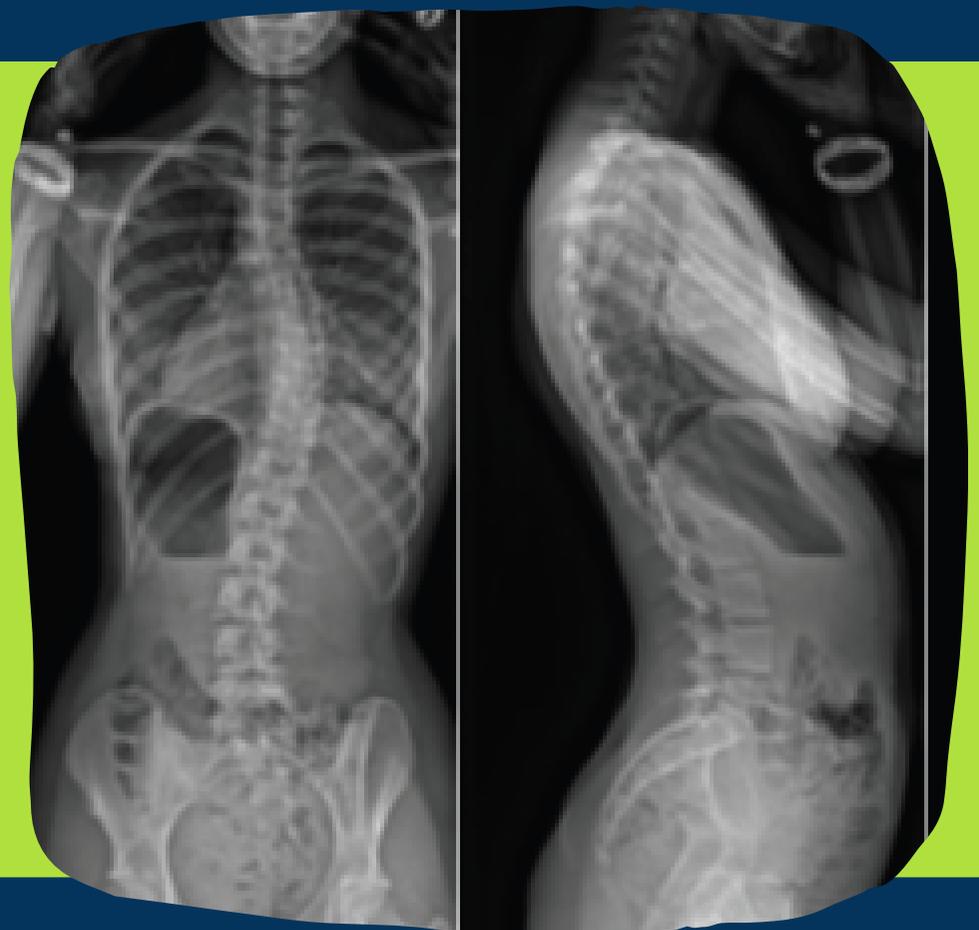
ESCOLIÔMETRO:

Instrumento utilizado para avaliar a presença da Escoliose e também monitorar a curva escoliótica durante o tratamento.



RX PANORÂMICO:

Exame de imagem utilizado para avaliar a coluna, mensurar o ângulo de Cobb (tamanho da curva) e Sinal de Risser (índice de maturação óssea - fase de crescimento)





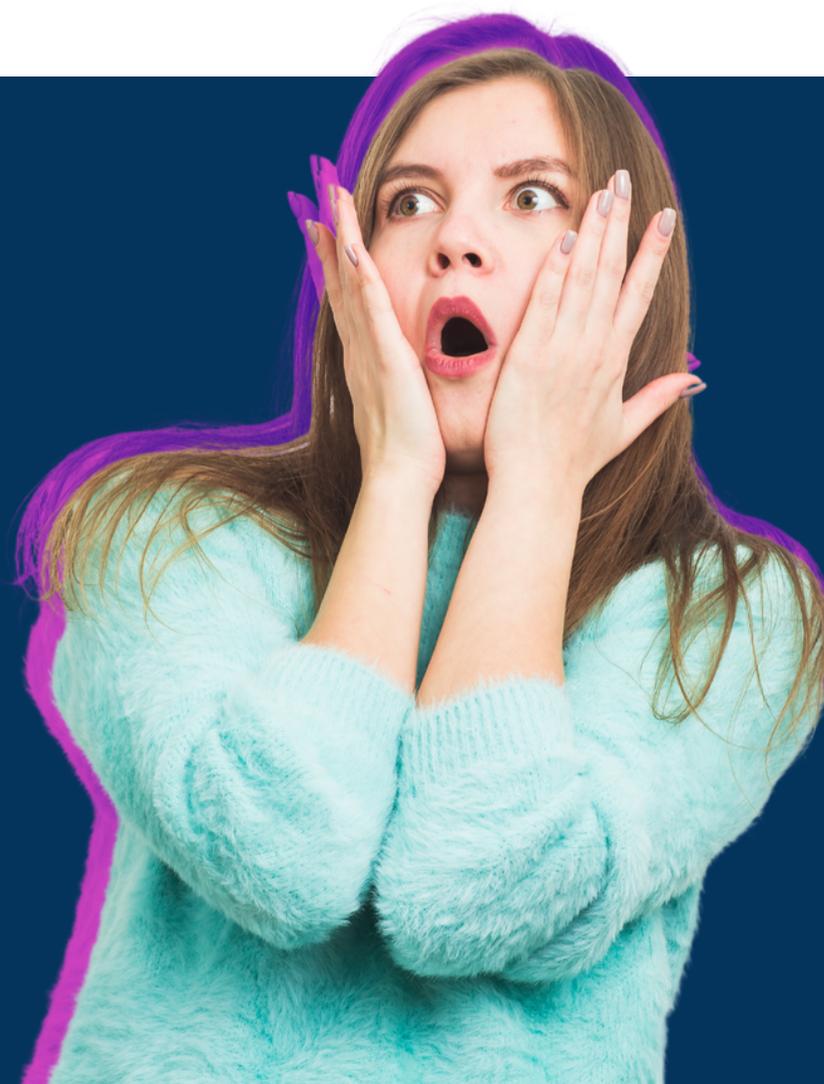
ATENÇÃO !

Durante a fase de estirão de crescimento a escoliose tem grande potencial evolutivo. Ou seja, a curva escoliótica pode aumentar à medida que o adolescente cresce.

Por isso precisamos que a coluna das crianças e adolescentes sejam avaliadas.

Quanto mais cedo iniciarmos o tratamento para correção da escoliose, melhor serão os resultados. Podemos evitar o uso de coletes evitar uma cirurgia se tratada corretamente.

Podemos afirmar que quanto maior for a curva escoliótica e mais jovem for a pessoa, maior a possibilidade de progressão das curvas escolióticas.



COMO TRATAR A ESCOLIOSE?

A SOSORT International Conference on Scoliosis, reúne todos os anos, os maiores pesquisadores do tratamento da Escoliose. O último consenso da SOSORT definiu os seguintes tratamentos de acordo com o tamanho da curvatura da escoliose.

OBSERVAÇÃO

Para curvaturas de 0 à 10 graus na radiografia (ângulo de Cobb) ou menores do que 7 graus no Escoliômetro durante o teste de Adams:

Esta curvatura não é denominada escoliose, e sim, desvio lateral da coluna vertebral, pois não existe o processo rotacional das vértebras.

Nestas condições, existe a necessidade do **acompanhamento**, porém não será necessário tratamento fisioterápico.

TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

Para escolioses de 10 à 25 graus é necessário realizar o tratamento com

EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA ESCOLIOSE.

Este tratamento envolve a correção da curva escoliótica em todos os planos alterados.

Com base nos resultados das principais evidências científicas publicados na literatura científica internacional, os exercícios específicos para escoliose, é o tratamento mais indicado para escoliose.

OS EXERCÍCIOS
ESPECÍFICOS PARA
ESCOLIOSE ENTREGA
OS MELHORES
RESULTADOS NO
TRATAMENTO DA
ESCOLIOSE
ATUALMENTE.



COLETES ORTOPÉDICOS + EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS

Para escolioses de 25 à 45 graus será necessário o uso de coletes ortopédicos. Os coletes são indicados durante a fase de crescimento de crianças e adolescentes, podendo prevenir a progressão da curva escoliótica.

O Tratamento fisioterapêutico com exercícios específicos para escoliose deve ser associado ao uso de coletes ortopédico. Os estudos mais atuais apontam melhores resultados na associação destes tratamentos.



COLETE DE BOSTON

COLETE 3D

TRATAMENTO CIRÚRGICO PARA ESCOLIOSE

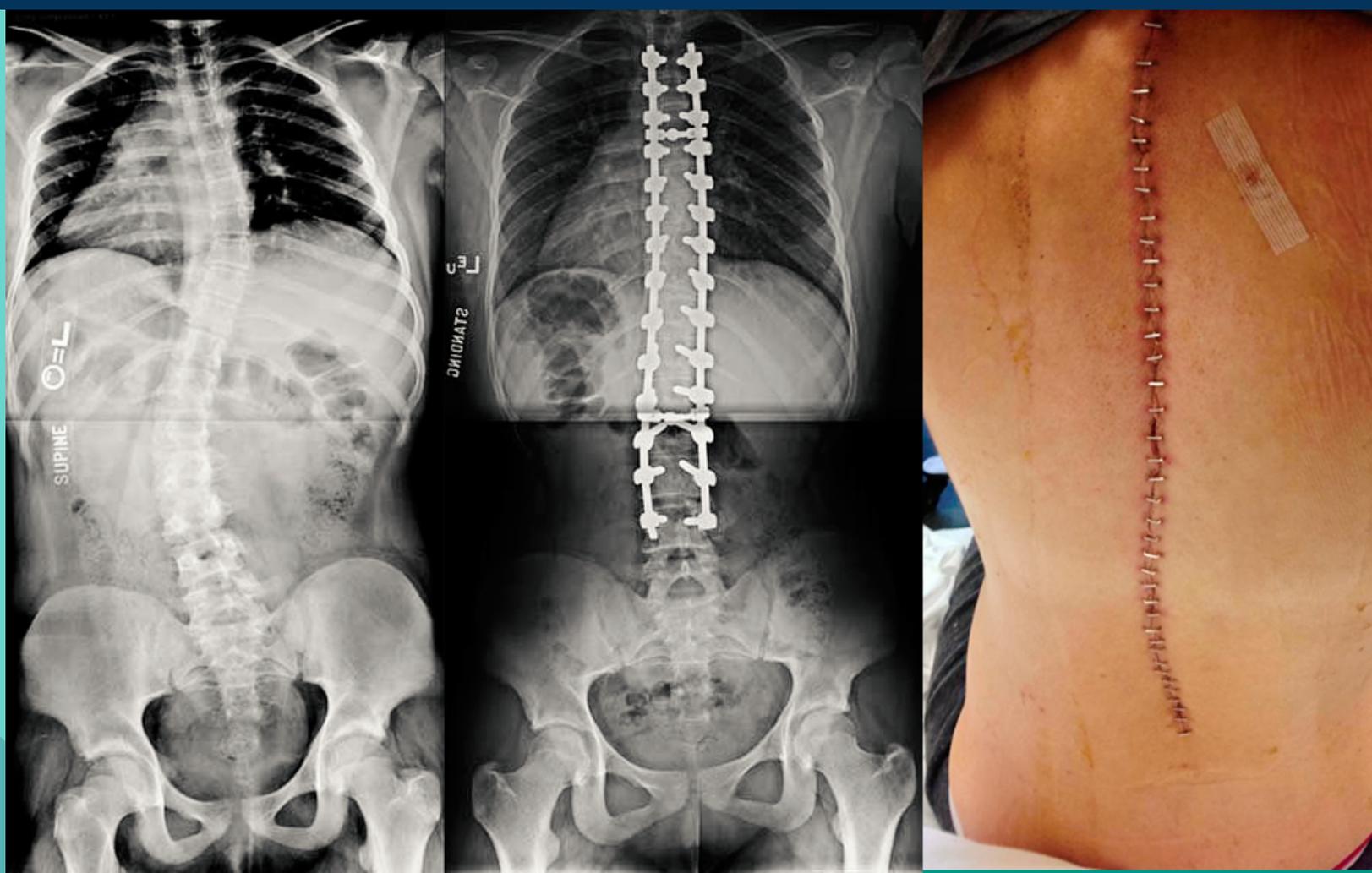
O tratamento cirúrgico é indicado para curvas superiores a 45-50 graus de Cobb, em pacientes adolescentes e adultos.

A cirurgia pode ser executada como a última forma de tratamento possível, principalmente se a curvatura gera muito incômodo ao paciente, ou se os sintomas associados a escoliose, impossibilitam suas atividades de vida diária.

O tratamento cirúrgico é indicado para evitar a progressão da curva, como para corrigi-la. Na cirurgia é realizado a fixação de hastes de metal nas vértebras da coluna, corrigindo a curva escoliótica. Estas hastes limitam os movimentos da coluna, fator que gera algumas limitações de movimento do indivíduo. Por este motivo devemos tomar todas as providências possíveis para evitar a cirurgia.



A ESCOLIOSE SE TORNA CIRÚRGICA QUANDO A CURVA ESCOLIÓTICA VAI AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE. POR ISSO A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO CORRETO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL.



mito



verdade

USO EXCESSIVO DO CELULAR PROVOCA ESCOLIOSE?

A população em geral tende a associar má postura como causa da escoliose.

Como dissemos anteriormente, as escolioses muitas vezes não possuem causas definidas, por isso são chamadas de idiopáticas. Não encontramos na literatura evidências que podem relacionar a má postura como a causa da presença de uma escoliose. Mas podemos sim afirmar, que a má postura pode agravar a escoliose em pessoas que já manifestam o problema.



A má postura pode não ser a causa da escoliose, mas pode agravar a curvatura de uma escoliose já existente .

mito



verdade

NATAÇÃO PARA ESCOLIOSE É BOM OU RUIM ?

A natação é uma excelente atividade física, mas não exerce **NENHUMA** ação nas correções de curvas escolióticas. Os estudos apontam que devemos orientar e estimular a prática de atividades físicas em pessoas com escoliose. Quanto mais ativa a pessoa for, melhor! Então está liberado a natação, educação física e Pilates para manter o corpo ativo e saudável.



A natação é uma ótima atividade física mas jamais pode ser indicada como tratamento para escoliose, principalmente se não houver o monitoramento correto da escoliose.

mito



verdade

A MOCHILA É UMA VILÃ ?

A mochila também não pode ser apontada como causa da escoliose. O problema está nos adolescentes que já possuem uma escoliose, carregar a mochila de um lado só, á favor da curva escoliótica. O uso incorreto pode estar estimulando o aumento da curva, neste caso, pedimos que a mochila seja carregada nas costas corretamentee que seja reduzido o peso das mochilas.



TRATAMENTO ESPECIALIZADO COM EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA ESCOLIOSE

Dra Lívia Gusmão possui amplo conhecimento nos tratamentos de disfunções posturais. 20 anos de experiência clínica. Especialista em Reestruturação Postural Sensoperceptiva, RPG, Pilates Clínico e terapias manuais.

Dra Lívia Gusmão realiza tratamentos especializados para correção da escoliose e das deformidades da coluna vertebral seguindo todas as metodologias baseadas em evidências científicas e diretrizes mais atuais e aceitas pela Sociedade Ortopédica Internacional de Reabilitação e Tratamento da Escoliose (SOSORT).



O TRATAMENTO COM EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA ESCOLIOSE É CAPAZ DE EVITAR A CIRURGIA, MELHORAR O PADRÃO ESTÉTICO E POSTURAL.

AVALIE A COLUNA DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES CONTINUAMENTE, PRECISANDO DE AJUDA, ESTAMOS SEMPRE À DISPOSIÇÃO



SITE



WHATSAPP



ENDEREÇO



INSTAGRAM

CLIQUE NOS ÍCONES PARA SER DIRECIONADO



REHABFIT

AVENIDA JOÃO CHAVES, 206
JARDIM SÃO LUIZ
MONTES CLAROS - MG

FALE CONOSCO:

(38) 4141 -2009 , (38) 99999-0487