

Reprodução Unplash



DA REDAÇÃO

Os problemas musculoesqueléticos, como dores nas costas, ombros, pescoço e a falta de flexibilidade afetaram muitas pessoas nos últimos dois anos, devido ao maior tempo dentro de casa. O chamado encurtamento muscular também atingiu as crianças e adolescentes.

Segundo a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em RPG e Pilates,

Redução da amplitude de movimento e vícios de postura são os principais sinais de os músculos estão encurtados

Dores e má postura em crianças e adolescentes podem estar ligadas ao encurtamento muscular

o público infantojuvenil foi bastante afetado do ponto de vista da saúde musculoesquelética durante a pandemia.

“O ensino remoto exigiu um espaço dedicado para os estudos, mas nem sempre foi possível oferecer uma ergonomia adequada. Com isso, muitas crianças e adolescentes adquiriram vícios de postura. Esses, por sua vez, podem causar dores e encurtamento muscular”.

“A outra questão é que as crianças e os adolescentes passaram todo esse tempo sem praticar esportes e atividades físicas oferecidos pelas escolas. Em resumo, o sedentarismo atingiu também esse público. Como resultado, muitas crianças e adolescentes tem apresentado dores e vícios de postura, justamente relacionadas ao encurtamento muscular”, aponta Walkíria.

O QUE É ENCURTAMENTO MUSCULAR?

O encurtamento muscular é resultado da permanência, durante muito tempo, na

mesma posição. Com isso, o corpo ignora a cadeia muscular que não é usada.

“Em outras palavras, o corpo se adapta na posição que exige menos esforço ou menos amplitude de movimento. O melhor exemplo é jogar o tronco para frente ao usar um computador. A postura correta, nesse movimento, é manter o tronco ereto. Essa postura, com o tempo leva ao desenvolvimento de uma cifose, a famosa corcunda”, explica Walkíria.

Esse movimento se torna confortável para a criança ou adolescente e, assim, se instala o vício postural. O problema é que a má postura causa outras condições, como dores e a redução da flexibilidade, pois o músculo que não é usado fica encurtado.

ESTIRÃO DO CRESCIMENTO E ENCURTAMENTO MUSCULAR

O outro problema do encurtamento muscular está relacionado ao estirão do crescimento. O crescimento

ósseo precede o muscular. Quando há um crescimento ósseo muito rápido, o músculo não consegue acompanhar.

“Um adolescente que fica muito tempo sentado ou deitado, sem oportunidades de se alongar, pode ter um agravamento do encurtamento muscular na fase do estirão. A consequência é uma desorganização mais grave da postura”, reforça a especialista.


Portanto, os pais devem ficar atentos aos sinais posturais das crianças e adolescentes, bem como às queixas de dores nas costas, pescoço e membros inferiores. Caso notem alterações, o ideal é procurar um fisioterapeuta para uma avaliação.

RPG Infantojuvenil

A fisioterapia é um recurso importante para recuperar os músculos encurtados. A Reeducação Postural Global (RPG), nesses casos, é muito indicada. O foco do método é o alongamento global do paciente, por meio do reequilíbrio e da manutenção da postura. A RPG pode ser realizada semanalmente. O tratamento pode durar em torno de 10 a 15 sessões.


“Outros recursos podem ser usados para tratar o encurtamento muscular, como o Pilates Kids e sessões de alongamento”, finaliza Walkíria.

Loterias




Acumulou - Concurso 2443

01 05 12 13 17 31



Acumulou - Concurso 5752


09 22 66 78 80



Acumulou - Concurso 2320


06 08 12 16 20 39

07 20 25 26 28 46



Acumulou - Concurso 1734

07 11 21 26 61 65 68




Acumulou - Concurso 2261

03 10 14 19 26 29 40

50 54 66 68 72 78 79

84 86 91 93 94 99

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 14

ALEXANDRE NEVES GONCALVES
FABRICIO GONZALEZ
FLAVIA BATISTA MUSSA
GLAUCIA REGINA ZANONI BERNAVA
INES PELEGRINELLI MAXIMIANO
INES S. GIBOTTI
IRACI SILVESTRE

DATAS COMEMORATIVAS



DIA 14

Dia do Enfermo
Dia do Treinador de Futebol