



Pilates Contemporâneo Clínico na prevenção da dor lombar

10 exercícios fundamentais



Dra. Ingrid Quartarolo
Fundadora do Pilates Contemporâneo®



PILATES
CONTEMPORÂNEO

Ingrid Quartarolo palestrando para mais de 2 mil participantes do 8º Congresso Internacional de Fisioterapia (Brasil)



Dra. Ingrid Quartarolo

Fundadora do Pilates Contemporâneo®,
Fisioterapeuta, Mestre em Ciências do Desporto,
Especialista em Medicina Tradicional Chinesa.

Com reconhecimento internacional pela investigação na área do Pilates, Ingrid é uma das poucas profissionais que viveram e aprenderam diretamente com discípulos de Joseph Pilates.

Ingrid especializou-se no método Pilates pelas melhores escolas mundiais - Estados Unidos, Canadá, Argentina, Inglaterra, Brasil e Austrália. Foi na aliança entre a sua prática clínica, experiência acadêmica e profissional, que nasce o conceito do Pilates Contemporâneo®: a fusão dos principais e mais importantes conceitos de escolas como STOTT PILATES® Education (Canadá), Pilates Method Alliance® (EUA), Peak Pilates® (Holanda) e APPI® (Reino Unido). Uma formação que partilha e integra diferentes conceitos, de diferentes escolas, que estão na base do crescimento e progressão do Pilates.

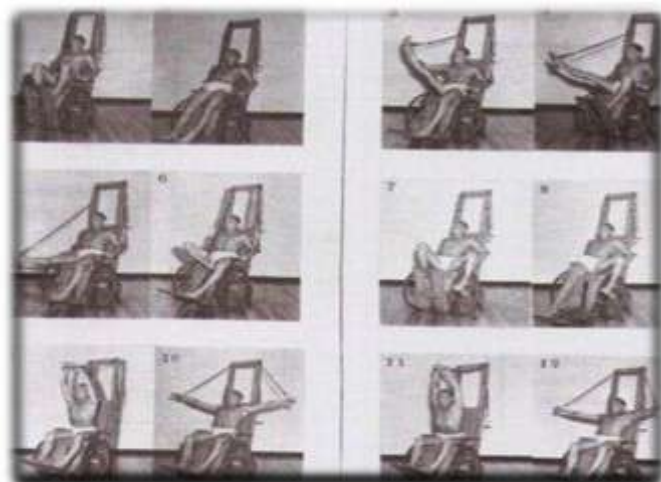
Histórico do Método Pilates

O método da Contrologia, como era chamado, foi desenvolvido por Joseph H. Pilates, na Inglaterra. Joseph era alemão e estava preso em uma ilha chamada Isla of man, com a finalidade de manter seu próprio condicionamento físico. Joseph iniciou uma prática de todos de exercícios no solo onde ele reuniu todas as modalidades por ele praticada, como a ginástica grega, yoga, boxe, ginástica natural. Apesar de toda a situação nada confortável da guerra, Joseph passava fisicamente bem, o que fez com que sua "ginástica" fosse praticada, por todas as pessoas ali presentes. Essa prática é atualmente conhecida como Pilates Solo ou Matt Pilates. Passados quatro anos nessa ilha, esta passou a receber os feridos da guerra, foi quando Joseph começou a utilizar seus exercícios que eram feitos no solo em cima dos leitos, com a finalidade de melhorar a condição física dos pacientes acamados. Nesse momento ele pensou em criar aparelhos que pudessem facilitar a execução desses exercícios, nesse momento nasce os aparelhos de Pilates que são utilizados até os dias atuais, o Refomer, Cadillac, Step Chair, Ladder Barrel, entre outros.



Ao terminar a guerra, Joseph Pilates muda-se para a América onde, abre sua sala de práticas de Contrologia, e fundamenta seu trabalho no condicionamento e reabilitação de bailarinos.

Joseph deixa um legado de 500 exercícios fundamentados em princípios filosóficos, como Powerhouse ou centro de força, concentração, respiração, repetição, equilíbrio e simetria, ritmo ou movimento fluido, contrologia, sendo estes que definem a prática de seu método.



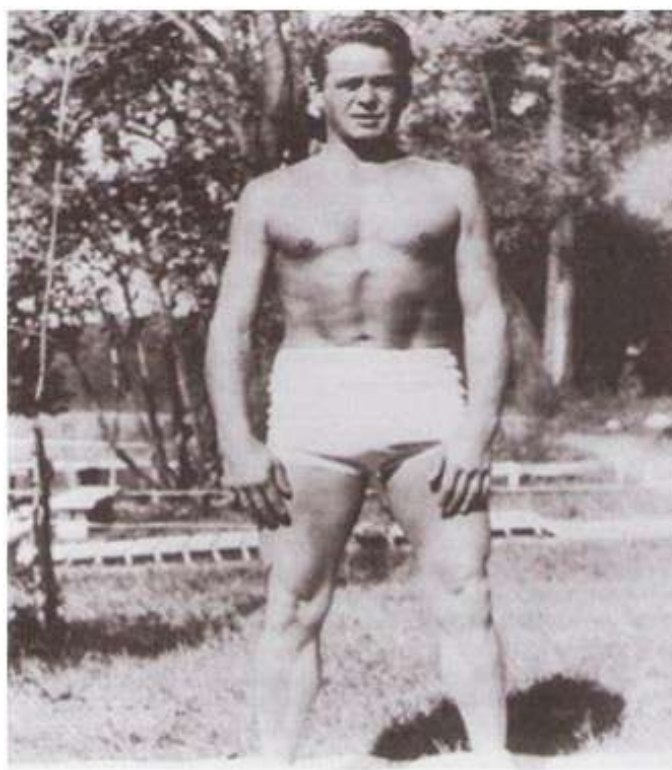
Qual o princípio do método Pilates mais importante para manter a estabilidade lombo-pélvica?

Powerhouse ou Centro de Força

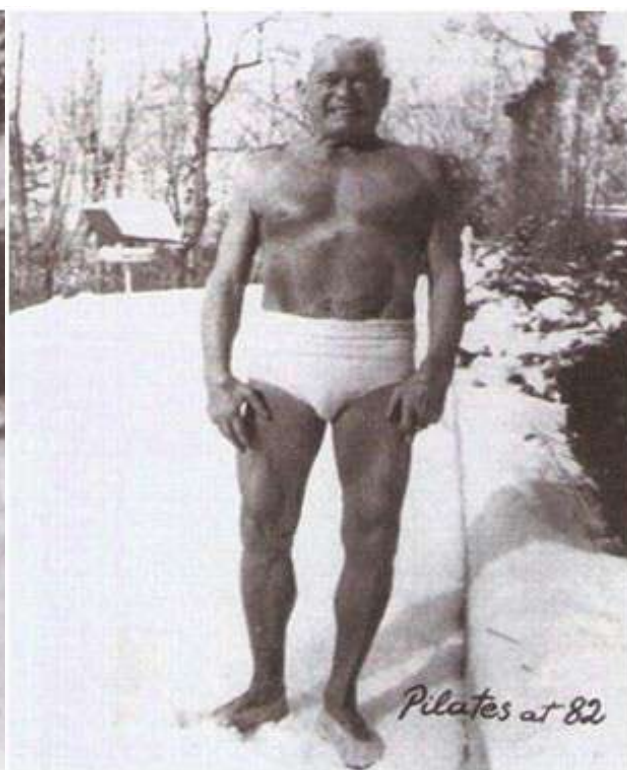
(Pilates, 1945)

Joseph Pilates defini Powerhouse como uma área que abrange os ombros e os quadris, área do tronco sendo anterior, lateral e posterior com a região mais importante, a zona infra umbilical, por estar localizada a centro de gravidade do corpo. Joseph acreditava que a saúde da coluna vertebral estava diretamente relacionada ao Powerhouse saudável. Conceito de Powerhouse saudável é um powerhouse forte e flexível. Este conceito ele demonstrou ao longo de sua vida.

Joseph Pilates



Aos 52 anos



Aos 82 anos

Modalidades do Pilates



Pilates Solo ou MattWork

Prática realizada no solo, sem a utilização de nenhum recurso, primeira modalidade criada por Joseph Pilates, para desenvolver a força e o controle neuromuscular.



Magic Circle

Recurso desenvolvido por Joseph Pilates, para aumentar o trabalho de fortalecimento de membros superiores e inferiores da prática do Pilates Solo.



Bolas

As bolas são recursos contemporâneos, foram introduzidas ao método 50 anos após ao falecimento de Joseph. São recursos que aumentam o trabalho de força, controle neuromuscular e propriocepção, tornando a prática extremamente lúdica.



Bandas Elásticas

Para a prática são utilizadas 2 metros das bandas elásticas com 3 resistências diferentes leve, intermediária e pesada. A prática do solo com as bandas elásticas podem ser recursos facilitadores ou dificultadores dos movimentos.



Foam Rollers

Recurso moderno introduzido ao método para aprimorar o trabalho proprioceptivo, miofascial e respiratório.



Fitas Suspensas

Recurso moderno que aprimora o trabalho de força do método Pilates, deixando o peso do corpo suspenso sobre as fitas.



Reformer

Aparelho inicialmente criado para trabalhar com pacientes acamados, simula uma cama, movimentada com 5 resistências de molas.

Modalidades do Pilates



Standing Pilates

Prática contemporânea do método que preconiza a prática das posturas do pilates na posição ortostática com o objetivo de melhorar o treino do equilíbrio.



Cadillac

Aparelho com mais diversidade de resistências e acessórios, muitos utilizando tanto para pacientes mais debilitado como nos exercícios mais avançados.



Step Chair

Aparelhos de proporções pequenas porém muito utilizado para tratamento funcional, treino de equilíbrio e propriocepção.



Ladder Barrel

Aparelho desenvolvido para aprimorar o trabalho respiratório, fortalecimento do powerhouse.



Spine Corrector ou Small Barrel

Aparelho criado para trabalhar o fortalecimento do powerhouse e a mobilidade da coluna vertebral.



Ped-Pull

Aparelho desenvolvido para trabalhar fortalecimento de powerhouse, trabalhar a postura e equilíbrio.

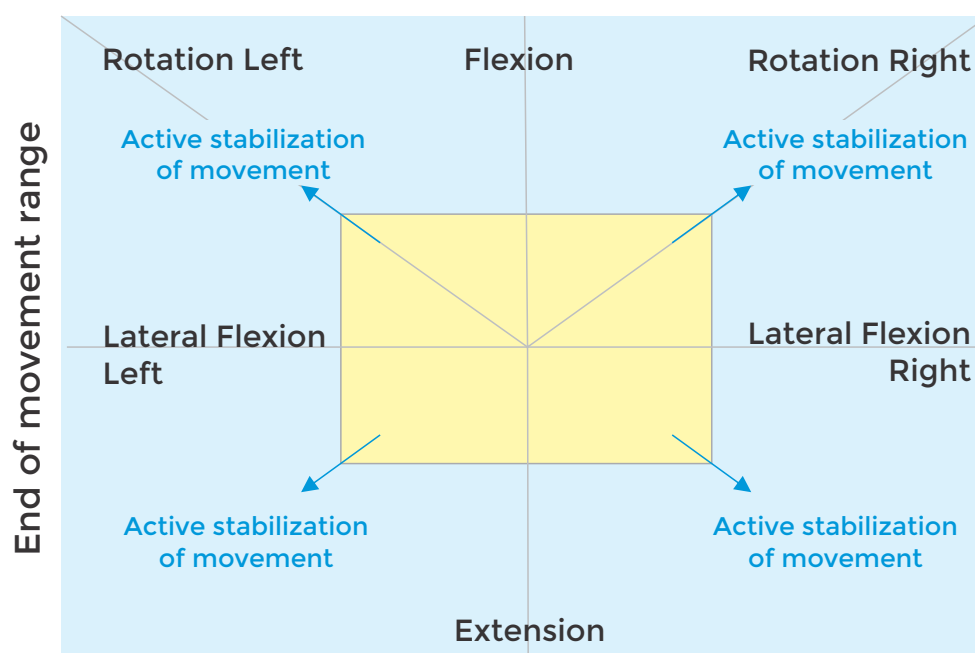
O universo do método da contrologia é vasto, atualmente são praticados e ensinado mais de 1.500 exercícios com objetivos diversos e respeitando os princípios filosóficos ensinados por Joseph Pilates.

Para pratica terapêutica do método Pilates é necessário uma avaliação específica, para que a seleção de exercícios seja personalizada.

10 exercícios fundamentais para prevenção da dor lombar

Fundamentada na teoria de estabilidade articular do Panjabi (1992), onde diz que a estabilidade articular é mantida pela interação do sistema de controle sistema nervoso central, sistema passivo articular e sistema ativo muscular, pois esses são interligados e interdependentes. Na coluna vertebral além da interrelação desses 3 sistemas é necessário manter a zona neutra estável durante a mobilidade articular. A zona neutra é um área de maior congruência articular, menor cisalhamento. A coluna vertebral é um eixo móvel, para que essa zona neutra se mantenha é necessário preservar a estabilidade dinâmica e a mobilidade desses sistemas muscular, articular e neural.

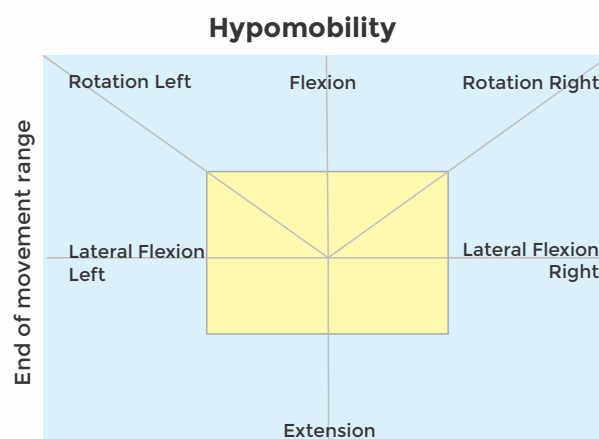
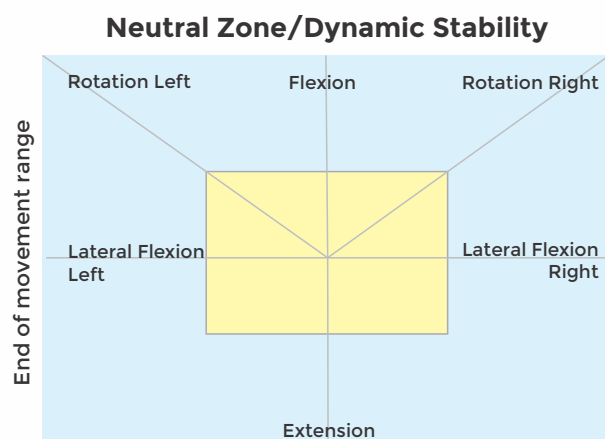
Neutral Zone and Dynamic Stabilization



Devido aos desequilíbrios biomecânicos, alterações posturais, desequilíbrios miofasciais, desequilíbrios de cadeias musculares, hábitos de vida, de trabalho, o sistema de mobilidade da coluna vertebral pode sofrer de falta de movimento, o qual chamamos de hipomobilidade, ou de excesso de movimento o qual chamamos de hiperomobilidade. Tanto na hipomobilidade quanto na hiperomobilidade a zona neutra sofre alterações, e esta pode ser umas das causas de dor lombar.

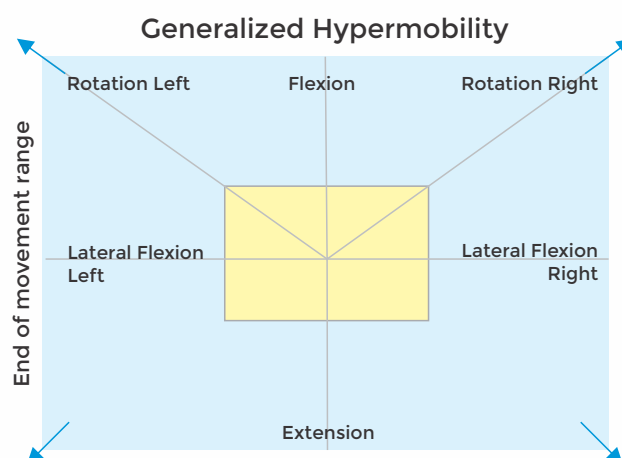
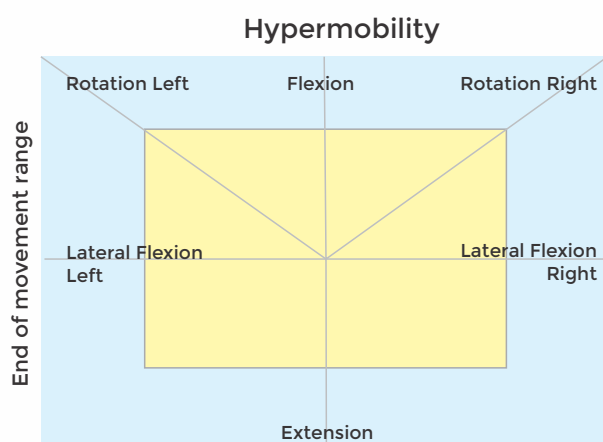
Panjabi (1992); define Zona Neutra como arco de movimento mediano onde há uma mínima ativação dos tecidos e estabilidade funcional, área de maior congruência, articular e menor cisalhamento, maior tensão interna.

Hipomobilidade x Zona Neutra



Nos casos de hipomobilidade da coluna vertebral, a zona neutra é diminuída.

Hipermobilidade x Zona Neutra



Nos casos de hipermobilidade da coluna vertebral a zona neutra expandida

Para que a coluna seja saudável a mobilidade vertebral deve ser mantida em equilíbrio na dosagem correta, nem muito e nem pouco.

Os exercícios selecionados a seguir tem o objetivo manter a mobilidade da coluna vertebral, a zona neutra e a estabilidade dinâmica, prevenindo os casos de Hipo ou hipermobilidade e consequentemente prevenindo a dor lombar.

10 exercícios fundamentais para dor lombar

1

Treino dos 5 elementos com a Bola



OBJETIVOS

Treinar os ajustes necessários para a prática segura do Pilates, manter o equilíbrio e simetria, pelve neutra, ombros relaxados, cervical neutra e a respiração livre. Os cinco elementos devem ser mantidos sempre que possível durante a prática.

EXECUÇÃO

Deitado em decúbito dorsal, mantendo os 5 elementos, manter a flexão do quadril e joelhos noventa graus e forçar os calcanhares contra a bola.



Manter por 10 ciclos respiratórios.

2

Liberação do diafragma com o rolo



OBJETIVOS

Relaxar a musculatura paravertebral, liberar as inserções anteriores do diafragmática, treinar a respiração do Pilates.



Deitado em decúbito dorsal, a bola.

EXECUÇÃO

Deitado sobre o rolo, mante todas as curvaturas em contato com o rolo. Com as mãos nas ultimas costelas, realizar a inspiração ajudando com as mãos a abrir as costelas e na expiração ajudar com as mãos a descer as costelas.

10 exercícios fundamentais para dor lombar

3

Hundred Abdominal Modificado Fase 2



OBJETIVOS

Fortalecer a cadeia anterior profunda e powerhouse.

EXECUÇÃO

Deitado em decubito dorsal, manter a flexão do tronco, com os joelhos fletidos e pés apoiado no solo realizar o movimento rápido de flexão e extensão de membros superiores.



Contar 10 ciclos respiratórios

4

Ballet Stretch Alongamento Frontal no Barril



OBJETIVOS

Alongar os músculos da cadeias posterior de membros inferiores, trabalhar a mobilidade articular e alongamento axial da coluna vertebral.

EXECUÇÃO

Em pé com uma das pernas apoiadas na barril, mantendo os joelhos estendidos, inspirar parado e expirar durante a flexão do tronco.



Realizar o movimento 10 vezes

10 exercícios fundamentais para dor lombar

5

Monkey unipodal no Reformer



OBJETIVOS

Alongar a cadeia posterior de membros inferiores, mobilizar neural e a mobilidade articular da coluna vertebral.

EXECUÇÃO

Com um dos pés em flexão apoiados na barra fixa do reformer, deve-se inspirar na posição parada e realizar a extensão do joelho durante a expiração.



Realizar 5 repetições para cada perna

6

Push Trough Bars - Série de flexibilidade no Cadillac



OBJETIVOS

Alongar e flexibilizar a cadeia posterior e trabalhar a mobilidade articular da coluna vertebral.

EXECUÇÃO

Sentado no cadelac, com as mãos na barra fixa, realizar a inspiração parado e a expiração durante a flexão do tronco.



Repetir o movimento 10 vezes

10 exercícios fundamentais para dor lombar

7

Marmeid na Cadeira



OBJETIVOS

Alongar e flexibilizar as cadeias laterais e cruzadas do tronco. Trabalhar a mobilidade articular da coluna para latero flexão.

EXECUÇÃO

Sentada na cadeira com uma das pernas apoiadas no chão, realizar a inclinação e rotação do tronco.



10 vezes para cada lado.

8

Back Extension on the Chair



OBJETIVOS

Fortalecer a cadeia posterior do tronco e paravertebrais, alongar cadeia anterior, coordenar membros superiores e inferiores e fortalecer powerhouse.

EXECUÇÃO

Deitado em decúbito ventral na cadeira, mantendo a cintura pélvica no apoio da cadeira, as mãos no pedal, é realizado a inspiração com a flexão do tronco e a expiração durante a extensão do tronco.



5 vezes para cada lado.

10 exercícios fundamentais para dor lombar

9

Swimming



OBJETIVOS

Fortalecer a cadeia posterior, paravertebrais e powerhouse, coordenar membros superiores e inferiores.

EXECUÇÃO

Deitado em decúbito ventral, com a extensão de membros superiores e inferiores, segurando e apertando a verbal, e realizada a extensão do tronco, e os movimentos alternados de membros inferiores.



Realizar 10 ciclos respiratórios.

10

Alongamentos na cadeia posterior



OBJETIVOS

Alongar e relaxar a cadeia posterior.
Treinar equilíbrio e controle do tronco.

EXECUÇÃO

Deita em decúbito ventral na Bola



Manter a postura por 10 ciclos respiratórios.



PILATES

CONTEMPORÂNEO

www.pilatescontemporaneo.com