

A Reeducação Postural Global RPG, ajuda a diminuir dores e melhora a qualidade de vida

O número de pessoas que possuem dores nas costas é alto. Estima-se que entre 60% e 80% da população mundial acima de 30 anos sofra desse mal. “A Lombalgia pode ser definida como qualquer dor, com ou sem perda de mobilidade, que acomete da região lombar até a região glútea. Quando existe uma irradiação dessa dor para as pernas, ela passa a se chamar Lombociatalgia, porque nesses casos o nervo ciático está envolvido.”, diz o fisioterapeuta especializado, Dr. Evaldo D. Bósio Filho.

É possível que a dor seja acompanhada de déficit motor e/ou sensitivo perda de movimentos e sensibilidade, podendo haver pinçamento do nervo ciático. Esses sintomas são diagnosticados, na maioria das vezes, em pessoas que mantêm a postura inadequada no seu dia a dia, carregam muito peso em bolsas e mochilas e/ou estão acima do peso. Ainda há problemas como tensões dos músculos das costas, desequilíbrio da musculatura abdominal, quedas e traumas sobre a região lombar e hérnias de disco.

O diagnóstico das dores nas costas, segundo o especialista, é feito por meio de uma avaliação bem elaborada, que conta com exames de imagem (Raio X e Ressonância Magnética) e questionamentos a fim de identificar o tipo da dor, como ela acontece, que momento do dia ela ocorre e com qual gravidade e frequência ela aparece.

O acompanhamento de um

profissional especializado é fundamental, por conta dos exercícios e tratamentos que serão aplicados. “O fisioterapeuta trabalha com o reequilíbrio muscular, por meio de alongamentos e fortalecimentos musculares que devem acontecer de forma progressiva, sem acarretar novas dores ao paciente. A Reeducação Postural Global (RPG) também é uma grande aliada no tratamento”, afirma o Fisioterapeuta.

A Reeducação Postural Global, ou RPG, é uma técnica de Fisioterapia desenvolvida para o tratamento das dores que têm origem em desvios posturais e, acredite, é uma ótima alternativa para quem quer mais qualidade de vida. A técnica desenvolvida na França no início da década de 80, pelo terapeuta Philippe Souchard, a RPG ameniza desde dores cervicais e lombares até problemas posturais e respiratórios.

“Os principais objetivos são prevenir e combater dores relacionadas à má postura e, de forma harmoniosa, dar uma nova conscientização postural, corrigindo as alterações e melhorando a qualidade de vida do paciente”, explica o fisioterapeuta e membro da Sociedade Brasileira de RPG Dr. Evaldo D. Bósio Filho.

O tratamento é totalmente livre de medicamentos e realizado apenas com trabalhos respiratórios, posturais e alongamentos. As sessões individuais duram cerca de uma hora e são semanais. Inicialmente, são realizadas dez sessões; depois é feita uma reavaliação do pacien-



te, com o intuito de definir se existe a necessidade de continuar o tratamento.

“Temos pacientes fazendo trabalhos de RPG há anos por se sentirem bem com a aplicação da técnica”, afirma o Dr. Evaldo. “Outros estão fazendo trabalho de prevenção e alguns usam a RPG como uma atividade para o bem estar e qualidade de vida”.

Para quem sofre com a consequência que a má postura causa, eis uma excelente dica. Para os que só prezam o bem estar e preferem prevenir a remediar, a RPG também pode ser uma ótima pedida. Quer experimentar?

Dr. Evaldo D. Bósio Filho, Especialista em RPG, Fisioterapia Ortopédica e Esportiva, atende diariamente em seu consultório na Av. Nazaré, 1139, conj. 105 e funciona de 2º a 6º das 8hs às 21hs e aos sábados das 8hs às 13hs. Atendimentos e avaliações sempre com horário marcado, para agendar uma consulta ligue (11)2772-5554. O consultório também atende de forma domiciliar (Homecare). Site: www.evaldofisio.com.br