

EXERCÍCIOS CORRETIVOS DA ESCOLIOSE

Para facilidade da nossa descrição, dividiremos esquematicamente as escolioses em três grandes grupos:

- 1.º — Escoliose de uma só curvatura;
- 2.º — Escoliose de dupla curvatura;

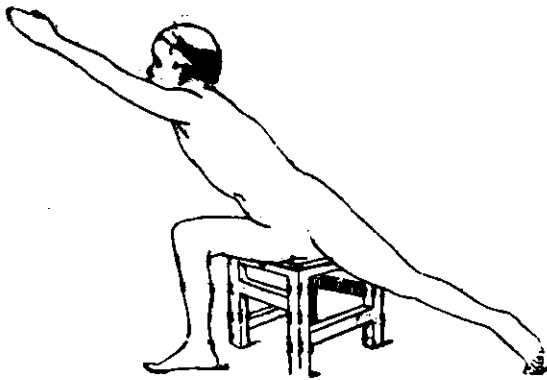
3.º — Escoliose de tripla curvatura.

Cada um desses grupos comporta tratamento por intermédio de exercícios sem aparelhos e exercícios com aparelhos.

ESCOLIOSE DE UMA SÓ CURVATURA

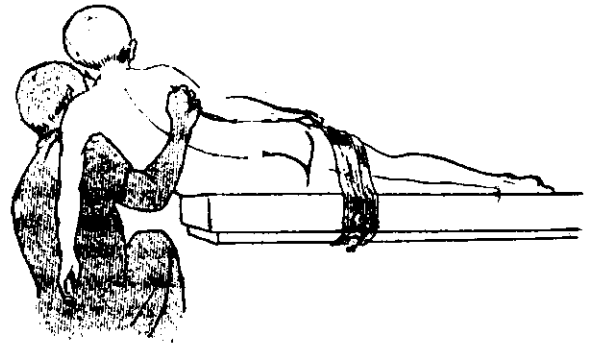
EXERCÍCIOS SEM APARELHOS:

Nota — Nêstes exercicios, consideraremos o caso de uma escoliose dorsal d'rcita, por ser o tipo mais frequente



Movimento de abertura simples

A criança procura extender os membros superior e inferior do lado oposto à escoliose. Assim, tratando-se de uma escoliose à direita (como na figura), a extensão dos membros será à esquerda.



Endireitamento lateral direito passivo

(O mesmo movimento, com auxilio de um monitor)



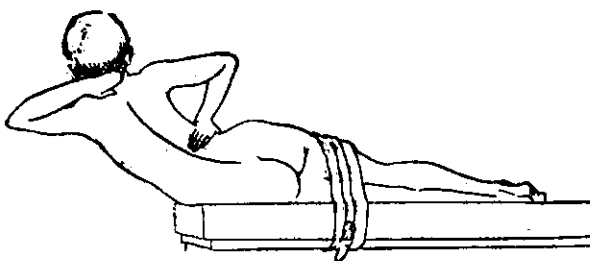
Movimento de reptação simples

Este movimento é executado do mesmo modo que na abertura simples, porém, na posição de quatro pés, o que dá flexibilidade à coluna vertebral.

Posição de partida — “De quatro pés”.

a) — Trazer o braço direito um pouco para trás e a coxa direita um pouco para diante, afim de que o cotovelo se apoie sobre a parte anterior da coxa. Isto é para dar melhor ponto de apoio.

b) — Lançar violentamente o braço esquerdo para diante e para a direita, ao mesmo tempo que o membro inferior esquerdo é projetado para trás e para a direita.



Endireitamento lateral direito ativo

A criança é deitada sobre uma mesa, repousando sobre o lado esquerdo.

O tronco excede a mesa. Fixam-se as coxas por uma correia.

Posição de partida: — Mão esquerda na nuca, e mão direita sobre o flanco direito.

b) — A criança se eleva lateralmente, fazendo reentrância à direita e saliência à esquerda do tronco.

(No próximo número: Exercícios com aparelhos para escoliose com uma e duas curvaturas)