

# EXERCÍCIOS CORRETIVOS DA ESCOLIOSE

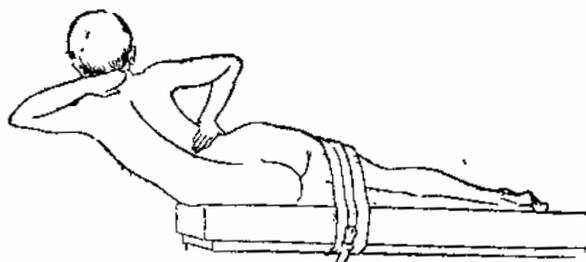
## EXERCÍCIOS SEM APARELHOS

*Nota* — Nestes exercícios, consideraremos o caso de uma escoliose dorsal direita, por ser o tipo mais frequente.



**Movimento de abertura simples**

A criança procura estender 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.



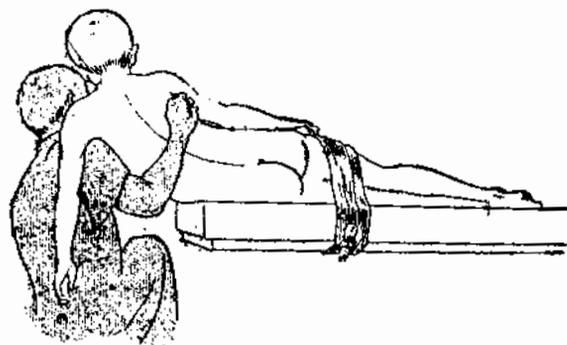
**Endireitamento lateral direito ativo**

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.

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



**Endireitamento lateral direito passivo**

O mesmo movimento, com auxílio de um monitor.



**Movimento de reptação simples**

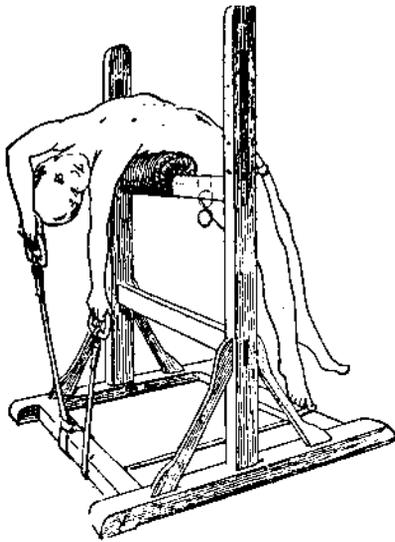
Este movimento, é executado do mesmo modo que na abertura simples, porém, na posição de quatro pés, o que dá flexibilidade à coluna vertebral.

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.

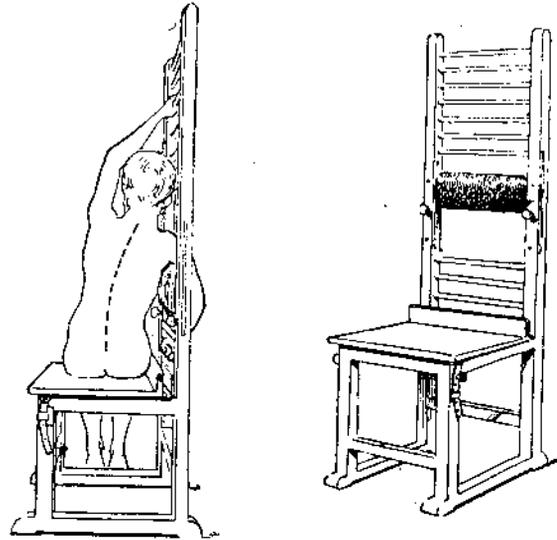
b) — Lançar violentamente o braço esquerdo para diante e para a direita, ao mesmo tempo que o membro inferior esquerdo é projetado para trás e para a direita.

EXERCÍCIOS COM APARELHOS



Barra de Lorenz

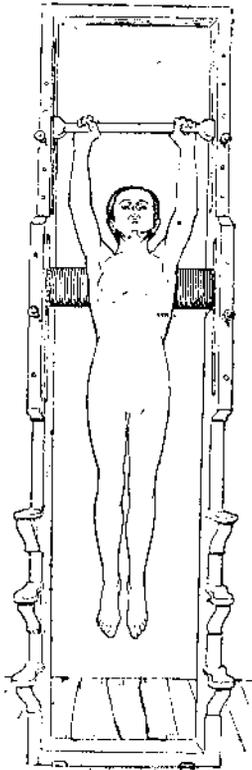
A criança deita sobre o lado da convexidade (neste caso o lado direito). O braço direito segura um punho que lhe permite manter-se nesta posição inclinada. O braço esquerdo passa por cima da cabeça e vem segurar o outro punho sobre o qual faz tração.



Cadeira de Zander e Barwell

Esta cadeira compõe-se de um assento movel e um encosto alto tendo, mais ou menos na parte média, um acolchoado. Acima e abaixo do acolchoado, uma série de barras.

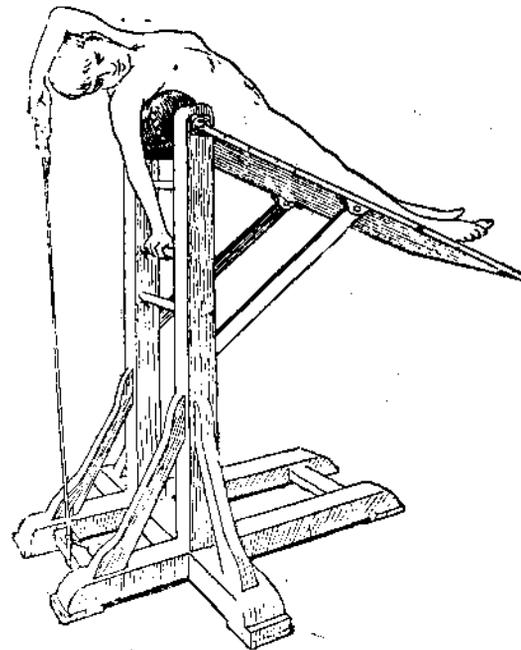
A criança senta-se transversalmente. Passa o braço direito por cima do acolchoado e vem segurar uma das barras situada abaixo. O braço esquerdo passa por cima da cabeça e segura uma das barras acima do acolchoado, sobre a qual faz tração.



Escada com prancha dorsal (suspensão desigual)

A prancha dorsal será colocada ao nível da gibosidade. A barra de suspensão não será colocada na horizontal como se vê na figura; o lado esquerdo ficará uns cinco ou seis centímetros mais alto do que o direito.

Nesta posição, fazer exercícios de flexão e extensão dos membros inferiores.



Barra de Redard

O princípio em que baseia este aparelho é exatamente o mesmo do anterior, mas tem a vantagem de exercer uma pressão suave e gradativa.

A criança é deitada sobre o plano horizontal tendo a convexidade sobre o acolchoado.

A mão direita segura uma das barras situadas abaixo do acolchoado, a mão esquerda passa por cima da cabeça e vem segurar um punho colocado em altura conveniente.