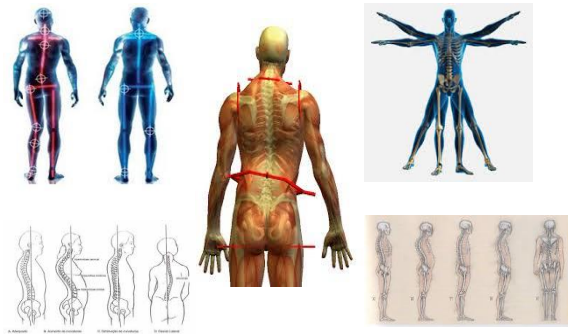
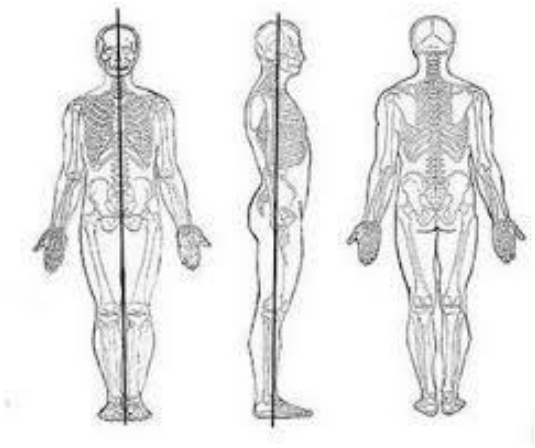


AVALIAÇÃO POSTURAL



O QUE É UMA AVALIAÇÃO POSTURAL?

A AVALIAÇÃO POSTURAL CONSISTE EM DETERMINAR E REGISTRAR SE POSSÍVEL ATRAVÉS DE FOTOS, OS DESVIOS OU ATITUDES POSTURAIS DOS INDIVÍDUOS, ONDE O MESMO É INSPECIONADO GLOBALMENTE, NUMA VISÃO ANTERIOR, POSTERIOR E LATERAL, A FIM DE OBSERVAR SE EXISTE ALGUMA ALTERAÇÃO ANATÔMICA, A QUAL RESULTARÁ EM MÁ POSTURA.

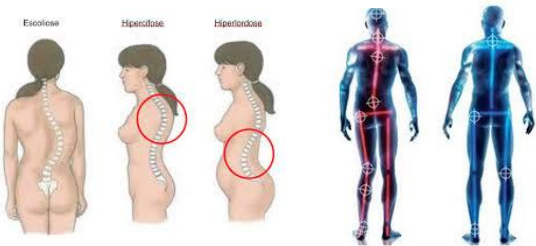


POSTURA

PODE SER DEFINIDA COMO A POSIÇÃO QUE NOSSO CORPO ADOTA NO ESPAÇO, OU SEJA, É A RELAÇÃO DIRETA DAS PARTES DE UM CORPO COM A LINHA DO CENTRO DE GRAVIDADE.

POSTURA

- ✓ CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS;
- ✓ INFLUÊNCIAS EXTERNAS E INTERNAS, COMO: GENÉTICA, POSTURAS MANTIDAS/ REPETITIVAS, OBESIDADE, PATOLOGIAS, ATIVIDADES FÍSICAS SEM ORIENTAÇÕES E/OU INADEQUADAS, DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES, FROUXIDÃO LIGAMENTAR, ETC.



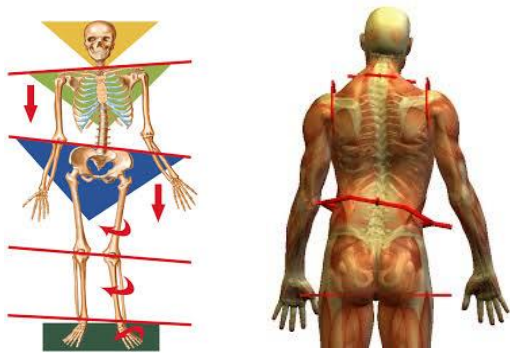
QUAL É A MELHOR POSTURA?

A BOA POSTURA É AQUELA QUE MELHOR SE AJUSTA AO NOSSO SISTEMA MUSCULO ESQUELÉTICO, COM MENOR GASTO ENERGÉTICO E MENOR SOBRECARGA ARTICULAR.



IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL

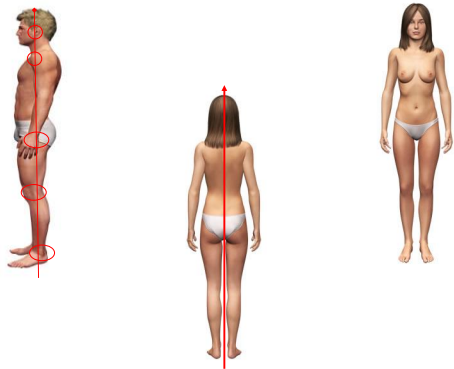
- ✓ IDENTIFICAR AS ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS E BIODINÂMICAS;
- ✓ MENSURAR OS DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES E ENCURTAMENTOS IMPORTANTES;
- ✓ PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS ADEQUADOS;
- ✓ EVITAR LESÕES



COMO É FEITA UMA AVALIAÇÃO POSTURAL?

- ✓ TRAJES ADEQUADOS;
- ✓ AMBIENTE PROPÍCIO;
- ✓ IDENTIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS PONTOS ANATÔMICOS (CONHECIMENTO BÁSICO DE ANATOMIA);
- ✓ A AVALIAÇÃO É SEMPRE FEITA PARTINDO DE UM PONTO ESPECÍFICO EM RELAÇÃO AO FIO DE PRUMO.

FIO DE PRUMO



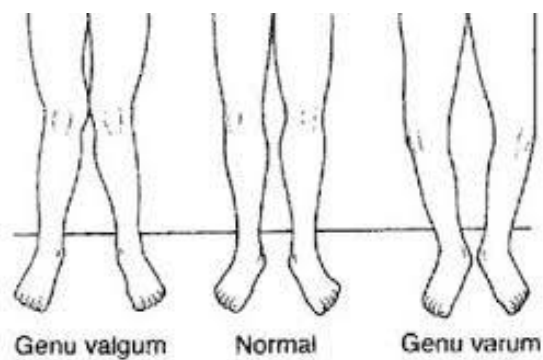
VISTA ANTERIOR



PRINCIPAIS MARCOS

- ✓ CALCANHARES - LINHA EQUIDISTANTE;
- ✓ POSICIONAMENTO DOS PÉS;
- ✓ JOELHOS – LINHA EQUIDISTANTE AOS CÔNDILOS MEDIAIS;
- ✓ EIAS- ESPINHAS ILÍACAS ANTERO SUPERIORES;
- ✓ POSICIONAMENTO DA PELVE;
- ✓ EXTERNO;
- ✓ ROTAÇÃO DE OMBROS;
- ✓ POSICIONAMENTO DA CABEÇA





GENO VALGO

- ✓ ENCURTAMENTO DOS ABDUTORES E FRAQUEZA DOS ADUTORES DO QUADRIL
- ✓ ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS



GENO VARO

- ✓ ENCURTAMENTO DOS ADUTORES E FRAQUEZA DOS ABDUTORES DO QUADRIL;
- ✓ ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS



MÚSCULOS ABDUTORES DO QUADRIL



MÚSCULOS ADUTORES DO QUADRIL

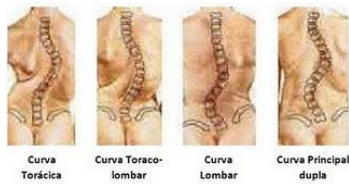


VISTA POSTERIOR

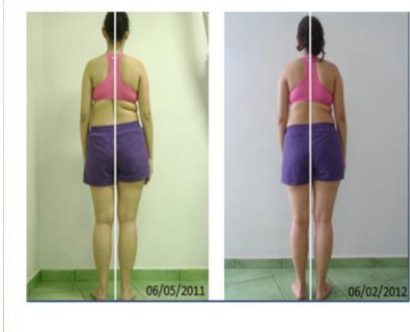


MARCOS PRINCIPAIS

- ✓ CALCANHARES – LINHA EQUIDISTANTE;
- ✓ TENDÃO CALCÂNEO;
- ✓ JOELHOS- LINHA EQUIDISTANTE AOS CÔNDILOS MEDIAIS;
- ✓ EIPS- ESPINHA ILÍACA PÓSTERO SUPERIORES;
- ✓ POSICIONAMENTO DA PELVE;
- ✓ ESCOLIOSE/ GIBOSIDADES;
- ✓ TRIÂNGULO DE TALES;
- ✓ NÍVEL DA CINTURA ESCAPULAR



TRIÂNGULO DE TALES



COMPLEXO ARTICULAR DO OMBRO



MOVIMENTOS ESCAPULARES

- ✓ PROTAÇÃO;
- ✓ RETRAÇÃO;
- ✓ ROTAÇÃO SUPERIOR;
- ✓ ROTAÇÃO INFERIOR;
- ✓ ELEVAÇÃO;
- ✓ DEPRESSÃO

PONTOS IMPORTANTES

- ACRÔMIO – C7
- ÂNGULO SUPERIOR DA ESCÁPULA- T2
- ESPINHA DA ESCÁPULA- T3
- ÂNGULO INFERIOR DA ESCÁPULA- T7
- CRISTA ILÍACA- L4
- EIPS- S2
- DISTÂNCIA DA BORDA MEDIAL DA ESCÁPULA COM OS PROCESSOS ESPINHOSOS- 5 CM

PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

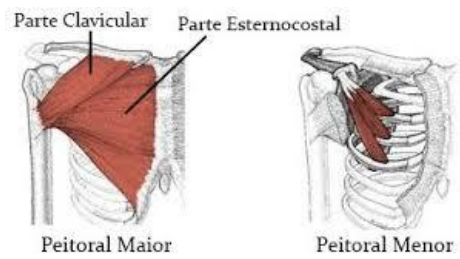
✓ PROTRAÇÃO:

- SERRÁTIL ANTERIOR
- PEITORAL MENOR

SERRÁTIL ANTERIOR



PEITORAL MENOR



PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

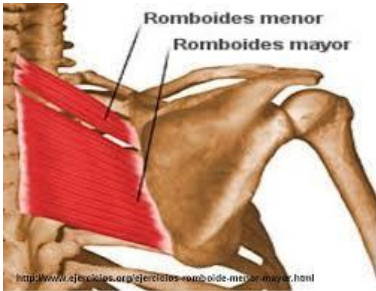
✓ RETRAÇÃO:

- TRAPÉZIO (TRANSVERSA)
- ROMBÓIDES

TRAPÉZIO



ROMBÓIDES



PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

- ✓ ROTAÇÃO SUPERIOR:
 - TRAPÉZIO
 - SERRÁTIL ANTERIOR
- ✓ ROTAÇÃO INFERIOR:
 - ROMBÓIDES
 - LEVANTADOR DA ESCÁPULA
 - PEITORAL MENOR

LEVANTADOR DA ESCÁPULA

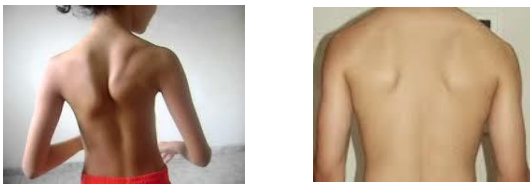


PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

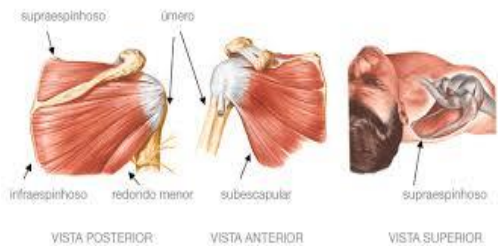
- ✓ ELEVAÇÃO ESCAPULAR:
 - TRAPÉZIO (ASCENDENTE)
 - LEVANTADOR DA ESCÁPULA
 - ROMBÓIDES
- ✓ DEPRESSÃO ESCAPULAR
 - TRAPÉZIO (DESCENDENTE)
 - PEITORAL MENOR

PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

ESCÁPULA ALADA - FRAQUEZA DE SERRÁTIL ANTERIOR OU LESÃO DO NERVO TORÁCICO LONGO



MANGUITO ROTADOR



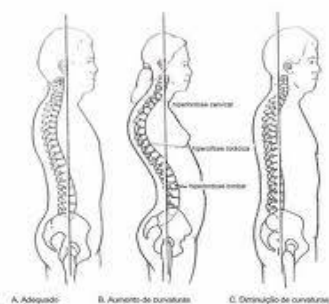
VISTA LATERAL



PRINCIPAIS MARCOS

- ✓ ANTERIOR A ARTICULAÇÃO DO TORNOZELO (MALÉOLO LATERAL) ;
- ✓ LEVEMENTE POSTERIOR A ARTICULAÇÃO COXO FEMURAL;
- ✓ PORÇÃO MÉDIA DO OSSO SACRO;
- ✓ CRUZAR A COLUNA VERTEBRAL EM L1,L2,L3;
- ✓ ANTERIOR A COLUNA DORSAL E CERVICAL;
- ✓ ACRÔMIO;
- ✓ ANTERIOR AO MEATO AUDITIVO EXTERNO.

ATENÇÃO ÀS CURVATURAS FISIOLÓGICAS



GENO FLEXO

ENCURTAMENTO DE ISQUIOSTIBIAIS E
FRAQUEZA DE QUADRÍCEPS



GENO RECURVATO

ENCURTAMENTO DE QUADRÍCEPS E FRAQUEZA
DE ISQUIOSTIBIAIS



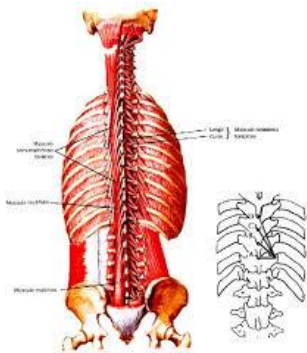
PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS



PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS



PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS



PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS



DEVEMOS AVALIAR TAMBÉM:

- ✓ ENCURTAMENTOS DE OUTROS GRUPOS MUSCULARES OU CADEIAS MUSCULARES;
- ✓ GRAU DE FORÇA MUSCULAR;
- ✓ PROPRIOCEPÇÃO E EQUILÍBRIO

IMPORTANTE

A AVALIAÇÃO POSTURAL DEVE SER REALIZADA DE TEMPOS EM TEMPOS, POIS DEPENDENDO DA CARACTERÍSTICA E DA EFICÁCIA DO TREINO, AS ASSIMETRIAS PODEM SER CORRIGIDAS.



AVALIAÇÃO POSTURAL DINÂMICA



RITMO ESCÁPULO-UMERAL



RITMO ESCÁPULO-UMERAL

É DEFINIDO COMO A SEQUÊNCIA DAS INTERVENÇÕES DAS ARTICULAÇÕES GLENO-UMERAL E ESCÁPULO-TORÁCICA NO MOVIMENTO DE ABDUÇÃO DO OMBRO NUMA SEQUÊNCIA TEMPORAL, MENSURANDO-SE A CONTRIBUIÇÃO DE CADA ARTICULAÇÃO NA AMPLITUDE DO MOVIMENTO.

RITMO ESCÁPULO-UMERAL

BIOMECÂNICA:

A CADA 15º DE ABDUÇÃO, 10º OCORREM
NA GLENOUMERAL E 5º NA ESCÁPULA.

RITMO ESCÁPULO-UMERAL

FASE 1:

- ✓ ÚMERO: 30º ABDUÇÃO
- ✓ CLAVÍCULA: 0º - 15º ELEVAÇÃO
- ✓ ESCÁPULA: MOVIMENTO MÍNIMO

RITMO ESCÁPULO-UMERAL

FASE 2:

- ✓ ÚMERO: 40º ABDUÇÃO
- ✓ CLAVÍCULA: 30º A 36º ELEVAÇÃO
- ✓ ESCÁPULA: 20º ROTAÇÃO

RITMO ESCÁPULO-UMERAL

FASE 3:

- ✓ ÚMERO: 60° ABDUÇÃO E 90° ROTAÇÃO EXTERNA
- ✓ CLAVÍCULA: 30° DE ELEVAÇÃO E 30° A 50° ROTAÇÃO POSTERIOR
- ✓ ESCÁPULA: 30° ROTAÇÃO

PRINCIPAIS MÚSCULOS

ABDUÇÃO DO OMBRO:

- ✓ DELTÓIDE
- ✓ SUPRA ESPINHOSO

DELTÓIDE



SUPRAESPINHOSO



PRINCIPAIS MÚSCULOS

ADUÇÃO DO OMBRO:

- ✓ PEITORAL MAIOR
- ✓ REDONDO MAIOR
- ✓ GRANDE DORSAL

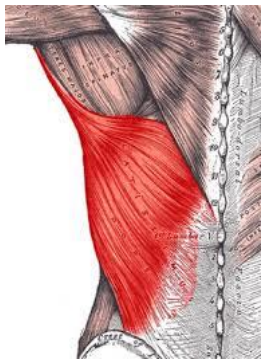
PEITORAL MAIOR



REDONDO MAIOR



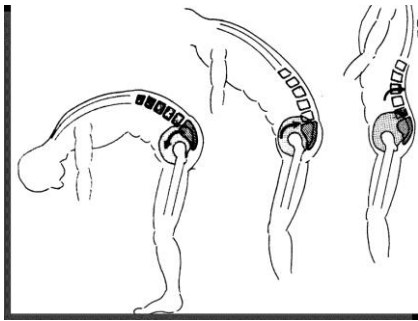
GRANDE DORSAL



RITMO ESCÁPULO-UMERAL

- FILME VIDEO NO SITE
- <http://www.funcionaloutdoor.com.br/cursos/modulo-i/>

RITMO LOMBO-PÉLVICO

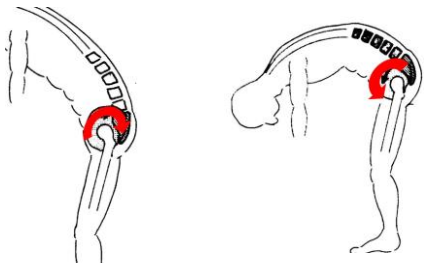


RITMO LOMBO-PÉLVICO

CONSISTE EM MOVIMENTOS
COORDENADOS DA COLUNA LOMBAR E
DA PELVE QUE OCORREM DURANTE A
INCLINAÇÃO MÁXIMA DO TRONCO PARA
A FRENTE.

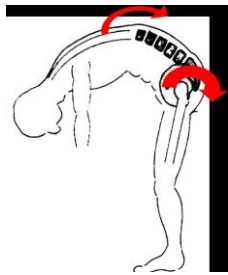
RITMO LOMBO-PÉLVICO

PRIMEIRA ETAPA: INCLINAÇÃO ANTERIOR



RITMO LOMBO-PÉLVICO

SEGUNDA ETAPA: RETORNO À POSIÇÃO ERETA

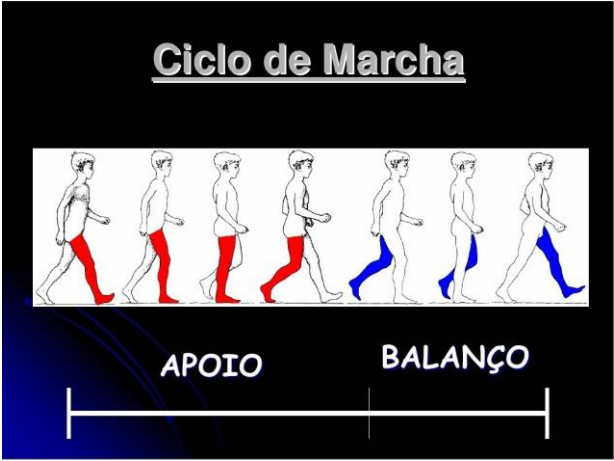


ANÁLISE DA MARCHA

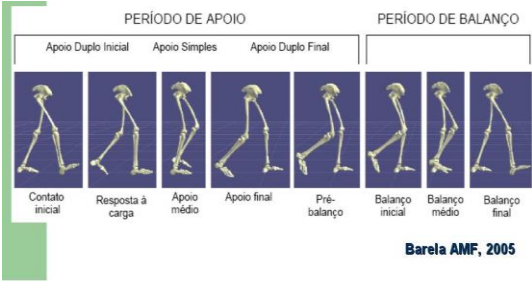


ANÁLISE DA MARCHA

A MARCHA É UMA ATIVIDADE COMPLEXA QUE ENVOLVE O SISTEMA NERVOSO CENTRAL E PERIFÉRICO, E TODO O SISTEMA MUSCULOESQUÉLÉTICO.



FASES DA MARCHA



FASES DA MARCHA

FILME VIDEO NO SITE

<http://www.funcionaloutdoor.com.br/cursos/modulo-i/>

PRONAÇÃO E SUPINAÇÃO

MOVIMENTOS TRIPLANARES: DEVEM SER ANALISADOS EM MOVIMENTO, OU SEJA, DURANTE A MARCHA, NUNCA ESTATICAMENTE.

PRONAÇÃO

- ✓EVERSÃO DO CALCANHAR;
- ✓ABDUÇÃO DO ANTEPÉ;
- ✓DORSOFLEXÃO DA ARTICULAÇÃO SUBTALAR

PISADA PRONADA



SUPINAÇÃO

- ✓INVERSÃO DO CALCANHAR;
- ✓ADUÇÃO DO ANTEPÉ;
- ✓FLEXÃO PLANTAR DA ARTICULAÇÃO SUBTALAR

PISADA SUPINADA



MOVIMENTOS TRIPLANARES NAS FASES DA MARCHA

CONTATO INICIAL:

OCORRE COM A BORDA EXTERNA DO CALCANHAR, COM O PÉ EM SUPINAÇÃO.

MOVIMENTOS TRIPLANARES NAS
FASES DA MARCHA

MÉDIO APOIO:

OCORRE O APLANAMENTO DO PÉ NO SOLO.
ESSE MOVIMENTO É CONHECIDO COMO
PRONAÇÃO.

MOVIMENTOS TRIPLANARES NAS
FASES DA MARCHA

PROPULSÃO:

COM O OBJETIVO DE IMPULSIONAR O CORPO
PARA FRENTE ,O PÉ DEVE SE TRANSFORMAR
EM UMA ALAVANCA RÍGIDA. OCORRE ENTÃO
O MOVIMENTO DE SUPINAÇÃO, OU
RESSUPINAÇÃO.



FILME VIDEO NO SITE
<http://www.funcionaloutdoor.com.br/cursos/modulo-i/>
