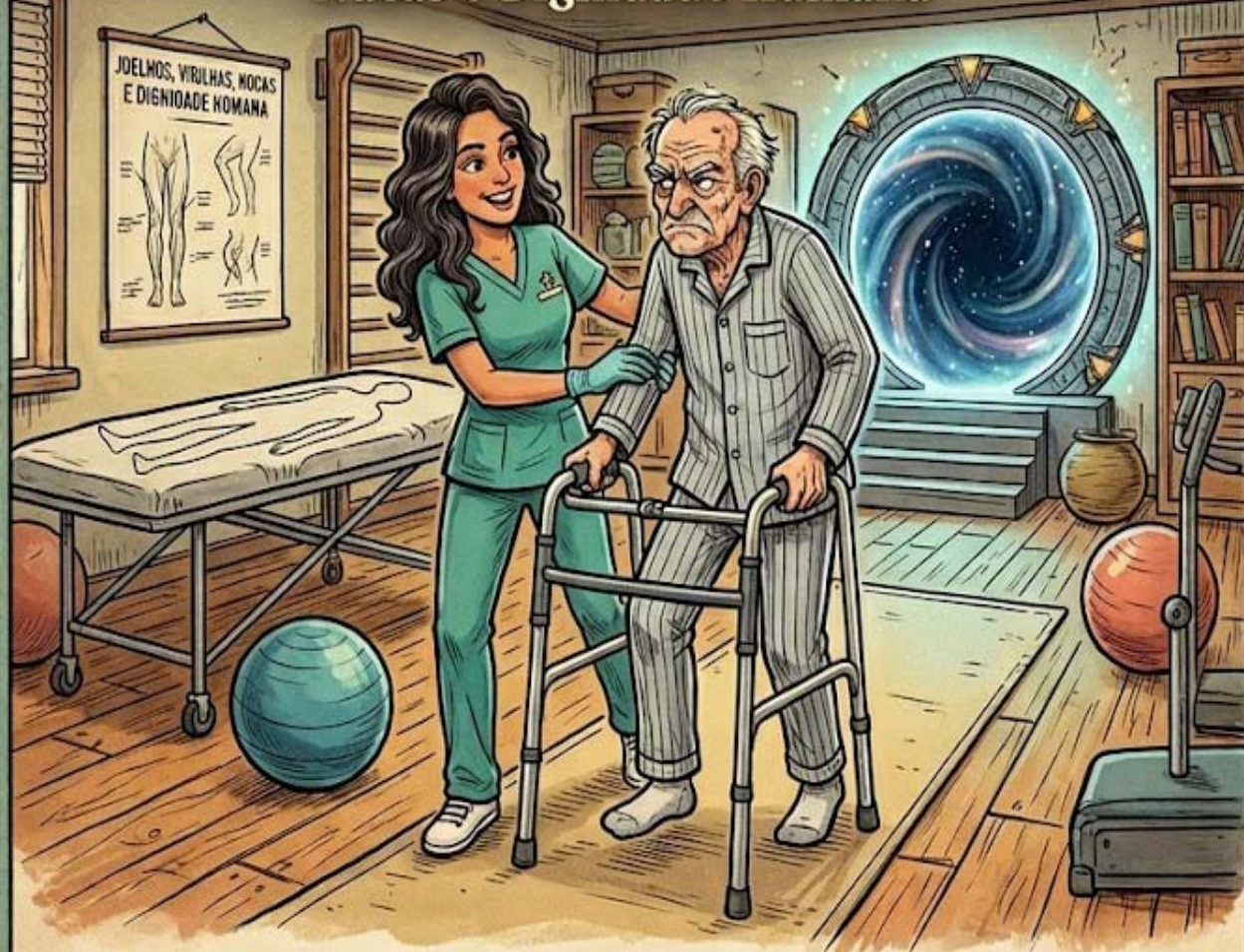


RESSURREIÇÃO PELA FISIOTERAPIA

Manual Científico de Levantamento de Defuntos
com Ênfase em Joelhos, Virilhas,
Nucas e Dignidade Humana



Plano Rejuvenescedor de Fisioterapia Funcional,
Equilíbrio e Recondicionamento Muscular
em Pacientes Altamente Teimosos

Por: Nalvea Nascimento
Fisioterapeuta Interdimensional
Atendimento domiciliar e milagres moderados

MANUAL
CIENTÍFICO
E ILUSTRADO

RESSURREIÇÃO PELA FISIOTERAPIA

Manual Científico de Levantamento de Defuntos
com Ênfase em Joelhos, Virilhas, Nucas e Dignidade Humana

Plano Rejuvenescedor de Fisioterapia Funcional,
Equilíbrio e Recondicionamento Muscular em Pacientes Altamente
Teimosos

Edição I

Por:

Nalvea Nascimento / IA

Fisioterapeuta Interdimensional

Atendimento domiciliar e milagres moderados

Sumário

Introdução

Questão & Resposta

Objetivos principais (ordem de prioridade)

O que avaliar primeiro (principal)

Roteiro ideal (3x por semana)

Meta Realista (em 6–12 meses)

Introdução

O envelhecimento humano constitui fenômeno biológico inevitável, embora frequentemente agravado por décadas de sedentarismo, cadeiras inadequadas, computadores mal posicionados, cruzamentos perigosos de pernas, excesso de confiança juvenil e teimosia profissional.

O presente livreto nasceu da observação clínica de um espécime masculino de 79 anos, previamente dedicado à programação de softwares de engenharia, atividade esta capaz de produzir simultaneamente:

- a) rigidez cervical;
- b) degeneração postural;
- c) dores lombares;
- d) enfraquecimento muscular progressivo;
- e) íntima fusão anatômica entre homem, cadeira e monitor.

Acrescentem-se ainda ao quadro:

- . radioterapia prostática,
- . distúrbios pélvicos,
- . tendinites antigas,
- . joelhos hesitantes,
- . e ocasionais negociações diplomáticas entre equilíbrio corporal e gravidade terrestre.

Diante de tal cenário — outrora classificado pela ciência popular como “encarangamento progressivo” — decidiu-se pela adoção de um programa sistemático de fisioterapia funcional, baseado em princípios contemporâneos de:

- . fortalecimento,
- . equilíbrio,
- . mobilidade,
- . coordenação motora,
- . reeducação respiratória
- . e resistência psicológica à preguiça.

O objetivo principal deste trabalho não é produzir um atleta olímpico, bailarino do Bolshoi ou galã tardio de novela mexicana.

Pretende-se apenas:

- . reduzir dores,
- . evitar tombos espetaculares,
- . preservar autonomia,
- . e impedir que o paciente necessite de guincho hidráulico para levantar-se da cadeira do computador.

Os exercícios aqui descritos deverão ser executados com prudência, regularidade e razoável senso de humor, elemento terapêutico frequentemente negligenciado pela literatura médica contemporânea.

Os autores acreditam que, mesmo após décadas de maus-tratos ortopédicos, ainda seja possível negociar uma paz relativa entre músculos, articulações e dignidade humana.

A.G.S.

Questão & Resposta

QUESTÃO

Tenho 79 anos e os seguintes problemas ósseos, nervosos, musculares:

A. PROBLEMAS

1. Fraqueza músculos pélvicos (devida à hiperplasia prostática e à radioterapia para combater um câncer de próstata, bem sucedida), que acarreta:
 - a) incontinência urinária;
 - b) incontinência intestinal;
 - c) dores eventuais nos testículos e na virilha lado direito;
 - d) dificuldades sexuais.
2. Tendinite braço direito (há cerca de 10 anos)
3. Desequilíbrio e fraqueza nas pernas (principalmente joelhos, há cerca de 3 anos);
4. Lesão por esforço repetitivos no pescoço (nuca) há cerca de 20 anos (Devido à postura no computador- trabalhei com programação de softwares de engenharia).
5. Dores eventuais colunas (2 locais).
6. Problemas eventuais:
 - a) Dedo (do pé) em martelo e encavalado
 - b) Dedo da mão em gatilho (sanado)

B. ATIVIDADES

Pouquíssimas atividades físicas. Academia, pilates, acupuntura, raramente. Vício de sentar em cadeira frente ao computador permanece.

C. MEDICAMENTOS

Faço uso de Leflunomida há 3 anos.

D. SOLICITAÇÃO

Estou com uma Fisioterapeuta para tentar resolver parte dos problemas. Exercita-me 3 dias por semana (1 hora por seção). Solicito um roteiro e as melhores providências para a profissional.

RESPOSTA DA IA

O seu caso parece muito mais de “reorganização funcional do corpo inteiro” do que de tratamento isolado de uma dor específica.

Há uma combinação de:

perda muscular ligada à idade;
sedentarismo prolongado;
seqüelas pélvicas da radioterapia;
compensações posturais de décadas no computador;
provável perda de equilíbrio/propriocepção;
inflamações tendíneas e articulares acumuladas.

A boa notícia é que, mesmo aos 79 anos, ainda existe grande margem de melhora funcional — especialmente em:

equilíbrio;
força;
continência;
dor;
segurança ao andar;
autonomia;
confiança corporal.

O maior risco no seu caso não é “a dor em si”, mas:
quedas;
perda progressiva de massa muscular;
piora do equilíbrio;
imobilidade crescente;
adaptação do cérebro ao sedentarismo.

A fisioterapeuta deve trabalhar como se estivesse “reeducando um sistema inteiro”, e não apenas alongando músculos.



Objetivos Principais (ordem de prioridade)

1. Evitar quedas

Prioridade absoluta.

Treinar:

equilíbrio;
reação corporal;
força de pernas;
marcha;
estabilidade de quadril.

2. Recuperar força pélvica e abdominal profunda

Isso pode melhorar parcialmente:

incontinência urinária;
controle intestinal;
dores de virilha;
estabilidade lombar;
função sexual residual.

Mas deve ser feito com muito cuidado devido à radioterapia prévia.

3. Recuperar massa muscular geral

Principalmente:

glúteos;
coxas;
panturrilhas;
abdome profundo;
cintura escapular.

4. Corrigir o “corpo de computador”

Décadas sentado programando costumam produzir:

cabeça projetada;
nuca rígida;
encurtamento peitoral;
fraqueza dorsal;
compressão cervical;
respiração curta.

O Que Avaliar Primeiro

Primeira semana: avaliação funcional completa

Ela deveria observar:

Marcha

arrasta os pés?

desequilibra ao virar?

passos curtos?

medo de cair?

Levantar da cadeira

Teste importante.

Quantos segundos leva?

Usa as mãos?

Desequilibra?

Equilíbrio

ficar em um pé;

olhos fechados;

caminhar em linha;

subir degraus.

Força

Principalmente:

glúteos;

quadríceps;

abdutores;

panturrilhas;

abdome profundo.

Mobilidade pélvica

Ver:

tensão de assoalho pélvico;

rigidez;

compensações;

dor irradiada.

Coluna cervical

mobilidade;

pontos de tensão;

compressão muscular;

postura sentada.

Roteiro Ideal (3x por semana)

BLOCO 1 — EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS

(15–20 minutos)

Essencial.

Exercícios:

andar em linha;
apoio unipodal com apoio próximo;
transferência de peso;
mini agachamentos;
subir degrau baixo;
caminhada lateral;
treino de reação.
Muito mais importante do que parece.

BLOCO 2 — FORTALECIMENTO DE PERNAS E QUADRIL

(20 minutos)

Prioridade alta.

Principais músculos:

glúteo médio;
glúteo máximo;
quadríceps;
panturrilhas.

Exercícios úteis:

sentar e levantar da cadeira;
mini agachamento;
ponte;
elevação de panturrilha;
caminhada lateral com elástico;
extensão de quadril.

Pouca carga e muita regularidade.

BLOCO 3 — ASSOALHO PÉLVICO

(10–15 minutos)

Idealmente com fisioterapeuta pélvica.

Muito importante:

radioterapia pode deixar musculatura:
fraca;
rígida;
dolorosa;
fibrosada.

Nem sempre “apertar mais” resolve.

Ela deve evitar exageros de Kegel sem avaliação adequada.

Objetivos:

coordenação;
relaxamento;
contração correta;
sincronização respiratória.

BLOCO 4 — COLUNA E POSTURA

(10–15 minutos)

Trabalhar:

mobilidade torácica;
alongamento peitoral;
fortalecimento dorsal;
retração cervical;
ergonomia.

BLOCO 5 — RESPIRAÇÃO

(5 minutos)

Muito subestimado.

Respiração ruim piora:
tensão cervical;
postura;
equilíbrio;
continência;
fadiga.

Treinar:

respiração diafragmática;
expiração lenta;
sincronização abdominal/pélvica.

Outros / Diversos

O QUE MAIS AJUDARIA MUITO

1. Caminhada leve diária

Mesmo curta.

Meta inicial:

10–15 minutos;

todos os dias.

Mais importante que intensidade:
regularidade.

2. Diminuir tempo sentado contínuo

Provavelmente isso é um dos maiores agravantes.

Ideal:

levantar a cada 40–50 minutos;

andar 2–3 minutos;

alongar peito e pescoço.

3. Cadeira e monitor

Seu pescoço provavelmente sofreu décadas de:

flexão cervical;

tensão estática.

Ideal:

monitor mais alto;

apoio lombar;

braços apoiados;

pés firmes.

CUIDADOS IMPORTANTES

Sobre a Leflunomida

Leflunomida pode:

aumentar fadiga;

afetar músculos;

reduzir recuperação inflamatória;

aumentar risco infeccioso.

A fisioterapeuta deve saber disso.

O QUE EU EVITARIA

1. Academia pesada

Especialmente:

leg press pesado;

cargas altas;

movimentos bruscos.

2. Alongamentos agressivos

Principalmente:

cervical;

virilha;

região irradiada.

3. Exercícios pélvicos excessivos

Muitos idosos irradiados pioram dor e urgência urinária.

EXAMES OU PROFISSIONAIS QUE PODEM AJUDAR

Muito úteis:

fisioterapeuta pélvica;
geriatra funcional;
ortopedista de joelho/coluna;
urologista;
avaliação vestibular se houver tontura.

Meta Realista (em 6-12 meses)

Não pensar em “cura”.

Pensar em:

cair menos;
andar melhor;
levantar com mais facilidade;
menos urgência urinária;
menos dor cervical;
mais estabilidade;
mais independência;
mais segurança corporal.

Isso é perfeitamente plausível no seu caso.

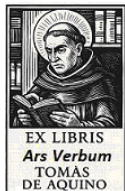
E um detalhe importante:

o corpo de quem trabalhou décadas programando costuma responder melhor a exercícios quando entende a lógica deles.

Explique à fisioterapeuta que o senhor prefere:

entender a função do exercício;
repetir poucos exercícios bons;
ter progressão clara;
medir resultados.

Perfis analíticos aderem muito melhor ao tratamento quando enxergam “engenharia no movimento”.



Outros textos do Autor

- * **A Atual Conjuntura** As excentricidades do mundo moderno.-
Geopolítica Atualidades
- * **A Cozinha do Futuro** Cozinha internacional
Gastronomia Receitas
- * **A Dieta do Futuro** Refeições de baixa caloria de outros países
Gastronomia Técnicas
- * **A Redenção pela Ética** Reflexões
Filosofia Ética
- * **Avulsos & Genéricos** Reflexões contemporâneas.
Diálogos com a IA Diversos
- * **Chão da Obra - A Notável Gestão de Obras do EngWhere**
Orçar, planejar, acompanhar, controlar, suprir, manter
Gestão Obras Em elaboração
- * **Engenharia de Obra de Verdade** O que a faculdade não ensina
Gestão Memórias
- * **Manual do Quintal Zelo & Bondade** - Trato dos animais do bosque
Jardinagem Memórias
- * **O Estilo é o Homem** A arte de escrever
Escrita Dicas
- * **O Jantar no Presídio** Etiqueta radical na mesa
Comportamento Etiqueta
- * **O Nome da Cefetina é Misér1a** Convivência e realidade
Sociologia Memórias
- * **Os primeiros 12 meses do bebê inteligente** - Desenvolvimento da vivacidade
Puericultura Desenvolvimento
- * **Síndrome por Conjunção** Pequenas disfunções geriátricas
Medicina Geriatria
- * **Ressurreição pela Fisioterapia** Manual Científico de Levantamento de Defuntos
Fisioterapia Geriatria
- * **Diversos (atuais)** Paulo Freire em Quadrinhos
Requintes da Dona Encrenca e sua Cozinha Encantada
Machado de Assis (artigo fundamental do Planeta Morte)

Acessar página “O Diversificado Site do EngWhere” (downloads grátis)

<https://www.engwhere.com.br/planetamorte/visao-geral.html>

“Os capitalistas chamam liberdade de imprensa à liberdade dos ricos de subornarem a imprensa, à liberdade de utilizar a riqueza para fabricar e falsificar a chamada opinião pública.”

- Vladimir Lenin

Obra técnico-científica destinada à difícil arte de impedir que o idoso grude definitivamente na cadeira do computador.
Com todo respeito, não se trata de ciência doméstica, espiritismo mineiro ou literatura de consultório dos que se vê por aí.