

Margarida Martins: Osteopata D.O.

Mestrando Supervisão Pedagógica no ISEC Lisboa

Osteopata D. O. (diplomada em Osteopatia) pelo ITS (Instituto de Técnicas de Saúde) de Lisboa e neste momento mestrando em Supervisão Pedagógica no ISEC (Instituto Superior de Educação e Ciências) também em Lisboa.

A introdução à Osteopatia foi feita pelo curso de 3 anos em Técnicas Manipulativas Osteopáticas, concluído no CEFAD em Faro, tendo iniciado simultaneamente a prática em clínica médica.

O meu percurso académico é constituído por uma Pós-graduação em Medicina Osteopática pelo JWCCO (John Wernham College of Classical Osteopathy) de Maidstone em Inglaterra, Pós-graduação em Osteopatia Visceral, Desportiva e Pediátrica e também por uma Pós-graduação em Osteopatia Craniana e Neurofisiologia aplicada pelo ISEC (Instituto Superior de Educação e Ciências). Formação em Posturologia Clínica pelo Collège International d'Etude de la Statique – C.I.E.S.

Atualmente trabalho em diversas clínicas médicas no Algarve e Lisboa, fazendo o atendimento também em inglês, alemão e francês.

### **O que é a Osteopatia?**

A Osteopatia uma especialidade das Terapias Não Convencionais, que surgiu nos E.U.A. pelo Dr. Andrew Taylor Still, por altura da guerra civil americana nos finais do séc. XIX.

A Osteopatia utiliza técnicas manuais que visam restabelecer a função das estruturas e sistemas corporais, agindo através da intervenção de manipulações sobre os tecidos (articulações, músculos, fáscia, ligamentos, articulações, vísceras, tecidos nervosos, vascular e linfático).

O Tratamento Osteopático estimula o organismo a curar-se a si próprio alinhando apropriadamente os órgãos, as articulações e os músculos do corpo. O alinhamento correcto destas estruturas, asseguram o fluxo livre de sangue e do líquido linfático, restabelecendo assim a mobilidade perdida e o reequilíbrio da função do corpo.

O desequilíbrio do corpo e as suas estruturas sofrem alterações pelo sedentarismo, más posturas, esforços intensos, estilos de vida, stress e diversas doenças.

A Osteopatia utiliza as técnicas manuais específicas adequadas a cada tipo de tecido, a cada tipo de patologia e a cada tipo de paciente bem como à idade dos mesmos.

Dentro da Osteopatia existem várias especializações, que abordam diversos tipos de patologias com técnicas muito específicas, como por exemplo a Osteopatia Sacro-crâniana, a Osteopatia Visceral, a Osteopatia Pediátrica ou ainda a Osteopatia Clássica.

### **O que esperar da consulta?**

A consulta inclui a avaliação da história clínica do paciente, um exame de Observação e avaliação Osteopática, onde estão incluídos diversos testes (de mobilidade articular, ortopédicos, neurológicos) que levam ao diagnóstico diferencial para se proceder corretamente ao tratamento adequado.

O Osteopata é um profissional de saúde distinto, com uma formação académica superior e treino clínico específicos, por isso numa consulta podem ser abordadas várias áreas como a nutrição, a ergonomia de exercícios específicos e existir um relacionamento proactivo com médicos, frequentemente com médicos de Clínica de Medicina Familiar, Estomatologistas, Pediatras entre outros.

### **O que trata a Osteopatia?**

**Terapia Músculo-esquelética:** tendo a Osteopatia uma abordagem holística do corpo, toma em consideração de que muitas vezes a origem de um sintoma não está no local da sintomatologia,

como por exemplo, uma alteração no joelho pode originar a que a anca e a bacia tenham de se adaptar e quando atingirem o seu limite de tolerância de compensação, a coluna lombar começa a ser afetada.

**Escolioses (Desníveis de Coluna); Ciáticas; Hérnias Disciais; Lesões Musculares; Lombalgias, Cervicalgias, Bursites, Tendinites, Subluxações, Artroses, Disfunções do aparelho vestibular e Cervicocongénicas (reposição dos cristais do ouvido, zumbidos, desequilíbrio).**

**Terapia sacro-crâniana:** é uma terapia manual, muito suave, que tem como objectivo avaliar e melhorar a função fisiológica do sistema sacro craniano, um sistema fisiológico do qual fazem parte as membranas cranianas e o líquido encéfalo raquidiano que envolve e protege o cérebro e a espinal medula

**Terapia Visceral:** a manipulação visceral é uma terapia manual suave que trabalha com o sistema visceral do corpo (coração, fígado, intestinos e outros órgãos internos), a fim de localizar e aliviar pontos de tensão anormal.

**Enxaquecas, Dores de cabeça, Dores musculares crónicas da coluna vertebral, Dificuldades respiratórias, Dificuldades de coordenação motora, Cólicas, Disfunções do sistema nervoso central, Problemas músculo esqueléticos, Problemas generalizados nas crianças, Dificuldades na aprendizagem, Fadiga crónica, dificuldades emocionais, Problemas relacionados com stress, Problemas do tecido conjuntivo, Fibromialgia, Disfunções têmpera-mandibulares, Disfunções neuro-vasculares e do sistema imunitário.**

### O que é a Posturologia Clínica?

A revolução no tratamento dos equilíbrios posturais chama-se Posturologia. Se tem dores crónicas, na coluna, na cabeça, entre outras, este artigo é para si.

O cirurgião-ortopedista francês, Dr. Bernard Bricot, desenvolveu um novo método, denominado Posturologia, que procura estudar a relação entre a postura e outras patologias crónicas. Uma nova abordagem à medicina, que reúne várias especialidades para o tratamento da postura corporal, como fisioterapia, podologia, odontologia, oftalmologia, fonoaudiologia, ortóptica, clínica geral, entre outros.

O que difere este método dos restantes?

Na Posturologia procura-se tratar as causas dos desequilíbrios posturais, não apenas os sintomas.

A Posturologia trabalha na prevenção e no tratamento de várias doenças que estão relacionadas com diversos desequilíbrios posturais sem que as pessoas o saibam, como a dislexia, o estrabismo, bruxismo, zumbidos, hérnias de disco, dores musculares ou das articulações, desvios da coluna, entre outros.

Ao longo dos anos esta especialidade tem-se vindo a desenvolver e a ganhar outras vertentes. Pierre-Marie Gagey e Philippe Villeneuve são alguns exemplos de posturólogos que alargaram as suas linhas de ação nesta área, mas é sobre a abordagem de um dos pais da Posturologia (Dr. Bernard Bricot) que vamos falar.

### COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

Analisando os olhos e os pés é possível entender onde estão os problemas. Através dos captadores dos olhos, dos dentes, da pele e dos pés é enviada informação para o nosso sistema, e são eles que nos ajudam a manter o equilíbrio corporal. Porém, estes captadores desregulam com facilidade, segundo o Dr. Bernard Bricot.

Para que tenha uma ideia, um pequeno desequilíbrio nos olhos, representa grandes consequências na postura da cabeça até aos pés. Os pés vão sempre adaptar-se a esse desequilíbrio o que resulta em assimetrias das cadeias musculares e bloqueios, com rotações e inclinações prejudiciais ao nosso corpo. A curto prazo surgem patologias como cifoses, hiperlordoses, escolioses, bloqueio da cervical e do quadril, e dores crónicas variadas.

### COMO É FEITO O TRATAMENTO?

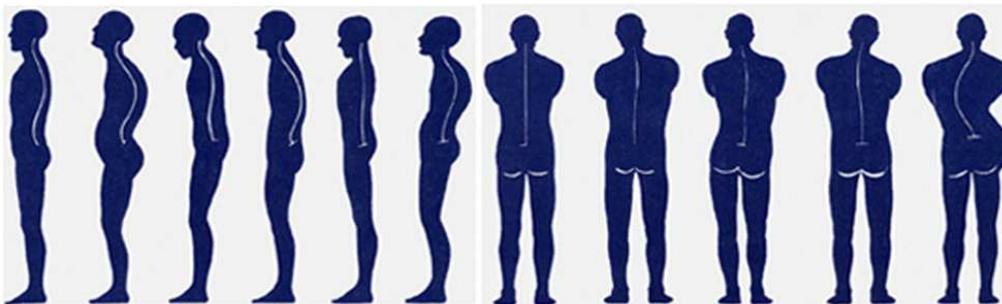
A Posturologia trata os desequilíbrios posturais recorrendo a palmilhas especiais, desenvolvidas especificamente para cada paciente. No interior de cada palmilha, existe um microprocessador com pequenos relevos que, através do pé, vai corrigir as cadeias musculares do corpo.

A palmilha é estruturada de modo a atuar através de retropulsão ou propulsão dos ombros, que vão corrigir a postura do corpo mais para frente ou mais para trás, conforme for necessário.

Ao nível do captor ocular, a Posturologia usa três técnicas que podem ser independentes ou complementares. Começa com tratamentos com magnéticos que alteram a tensão do músculo do olho, numa fase seguinte é aplicado um colírio especial que permite uma acomodação, por fim, são realizados exercícios específicos que permitem corrigir os músculos dos olhos.

Ao nível do maxilar, a Posturologia trabalha em conjunto com dentistas para corrigir o equilíbrio facial.

Em crianças e adolescentes, o corpo pode demorar entre 12 e 18 meses a reprogramar de modo a corrigir qualquer desequilíbrio. Nos adultos, depende da gravidade das disfunções.



A grande vantagem desta parceria encontra-se no facto da Osteopatia e a Posturologia atuar através da promoção de processos de recuperação dos pacientes reumáticos, com melhorias surpreendentes nas suas qualidades de vida.