

Os 12 exercícios básicos para a escoliose em adolescentes



1 - Compreensão da anatomia e da fisiologia das desvios vertebrais para uma melhor comunicação



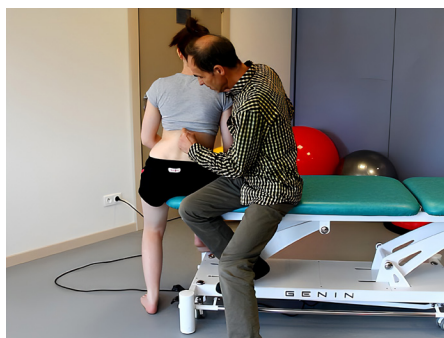
2 - Alongamento dos mecanorreceptores do sistema extrapiramidal na cifose (Rufini, Pacini)



3 - Sestimulação manual dos mecanorreceptores sensíveis à pressão (de Meissner)



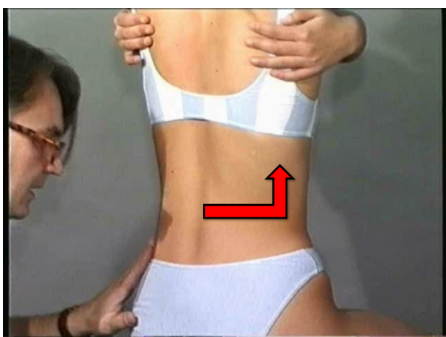
4 - Mobilização segmentar das articulações costovertebrais no ápice da escoliose



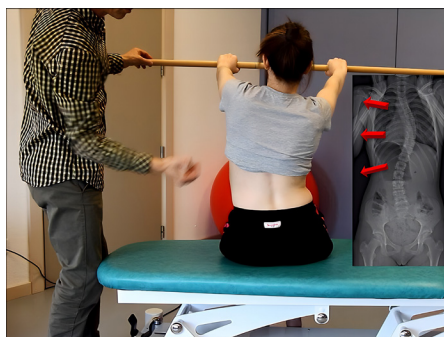
5 - Abertura do ângulo ilio-lombar em caso de inclinação de L4 (ASA-SIL)



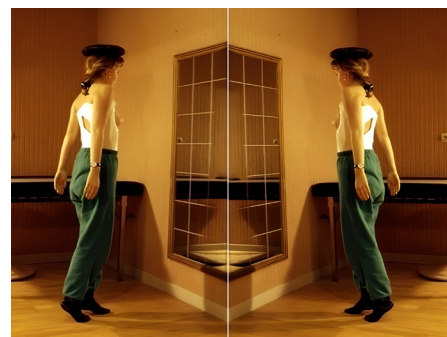
6 - Autoalongamento axial ativo em cadeia cinética fechada e, em seguida, aberta



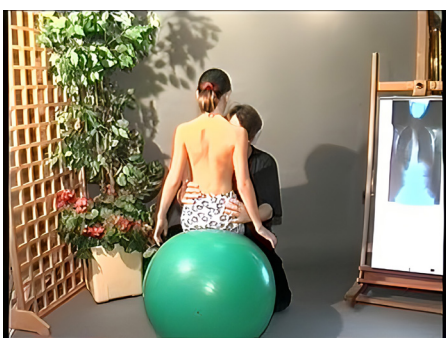
7 - Correção da curvatura lombar: translação e elevação (manobra de Mehta abaixo de T10)



8 - Correção da curvatura torácica por flexão (bending) entre T2 e T10



9 - «Grand Porter» Estimulação das quatro vias eferentes do sistema extrapiramidal



10 - Alongamento balístico utilizando o rebote da bola suíça. Estimulação axial de todos os mecanorreceptores



11 - Estimulação em plataforma basculante (sistema caótico com pêndulo duplo), ideal para escoliose inferior a 25°



12 - Fortalecimento da musculatura axial. Manutenção da posição corrigida por 20 segundos