

Pela saúde dos vossos ombros

Escrito por Joel Fernandes
Quinta, 16 Maio 2013 10:37



Hoje em dia as circunstâncias da vida quotidiana forçam-nos a passar muito tempo sentados em posturas que não são as mais adequadas. Neste preciso momento

enquanto estão ao computador provavelmente encontram-se com os ombros rodados internamente, com a coluna dorsal flexionada e o pescoço projectado para a frente... acertei?

Como diz o ditado “o hábito faz o monge” e a repetição destas posturas por longos períodos de tempo faz com que comecemos a assimilar estes padrões posturais disfuncionais como sendo os nossos padrões posturais naturais. Vladimir Janda (Neurologista e Fisiatra Checo) classificou este tipo de postura como “Upper Crossed Syndrome”.

Padrões posturais disfuncionais iram dar origem a padrões de movimento igualmente disfuncionais, ocorrendo uma serie de compensações que iram desregular o funcionamento da musculatura envolvente do ombro. Determinados músculos passam a trabalhar demais (facilitação) e outros passam a trabalhar de menos (inibição).

O “Upper Crossed Syndrome” segundo Janda é caracterizado pela facilitação do trapézio superior, angular da omoplata, esternocleidomastoideu e peitorais, assim como a inibição dos flexores cervicais profundos, trapézio inferior e serrátil anterior.

Contudo estes padrões não são absolutos, outro tipo de compensações podem ocorrer.

Pela saúde dos vossos ombros

Escrito por Joel Fernandes
Quinta, 16 Maio 2013 10:37

Pode consultar e descarregar o artigo completo [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .