



MÉTODO PILATES: UMA OPÇÃO NO TRATAMENTO DA ARTROSE

A *Artrose* também denominada de *Osteoartrose*, *Osteoartrite* ou *Doença Articular Degenerativa* é uma enfermidade crônica que tem como característica a degeneração progressiva da cartilagem articular. Esta degeneração pode provocar dores, decréscimo da mobilidade articular e até mesmo deformações nas articulações. A artrose pode ser encontrada em qualquer articulação do organismo, sendo comumente observada nos dedos das mãos, quadril, joelhos, coluna cervical e lombar.

O indivíduo que sofre de artrose deverá realizar apenas exercícios suaves e com cargas leves, mantendo o máximo de concentração e controle do movimento durante sua execução, respeitando sempre as limitações de movimentos característicos da patologia e que evitem o agravamento de seus sintomas. O instrutor de Pilates deverá providenciar exercícios que promovam uma adequada postura do corpo, exercícios ergonômicos, de fortalecimento e que evitem, principalmente, posturas em pé.

Por meio do Método Pilates é possível melhorar o padrão postural e a consciência corporal pelo constante estímulo da estrutura músculo-esquelética, na forma geral e específica, desencadeando a lubrificação e o fortalecimento das articulações. A melhora na mobilidade da coluna vertebral e na função das musculaturas estabilizadoras, principalmente as posturais, e o aumento da flexibilidade de grande parte dos grupamentos musculares envolvidos em movimentos de maior amplitude, permitem amortecer a sobrecarga corporal sobre as articulações. Reflexos benéficos diretos também poderão ser observados em

termos de melhora no humor e no nível de disposição para a realização das atividades da vida diária (AVDs).

O Método Pilates ajuda nitidamente na manutenção e diminuição dos sintomas daqueles que sofrem de artrose. Em caso de extrema dor deve-se evitar a prática de qualquer tipo de exercícios físicos, inclusive Pilates, sendo importante ficar em repouso absoluto até que as inflamações e as dores sejam minimizadas.

Frederico Dagnese (Educador Físico):

E-mail: frederico.dagnese@gmail.com

Elisandro de Assis Martins (Educador Físico):

E-mail: elisandro.martins@gmail.com