



conceito sin
SAÚDE INTEGRATIVA

Por uma vida sem dor na coluna



ÍNDICE REMISSIVO

Sobre a obra.....	02
Sobre o autor.....	03
Introdução.....	05
Diminua a sua pressão intra-abdominal.....	08
3 formas de aliviar/tratar a dor nas costas.....	09
Você não precisa ter dor nas costas.....	12
Na mídia.....	13



SOBRE A OBRA

As informações contidas neste e-book são, essencialmente, propostas de abordagens terapêuticas que não necessariamente substituem a opinião de outros profissionais de saúde. O livro não tem a intenção de substituir ou ignorar serviços de médicos, fisioterapeutas dentre outros. O autor não assume a responsabilidade por perdas ou danos causados, direta ou indiretamente pelo uso das informações contidas neste livro.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desse livro pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato tais como o eletrônico, impresso, gravações ou outros, sem a devida permissão do autor.



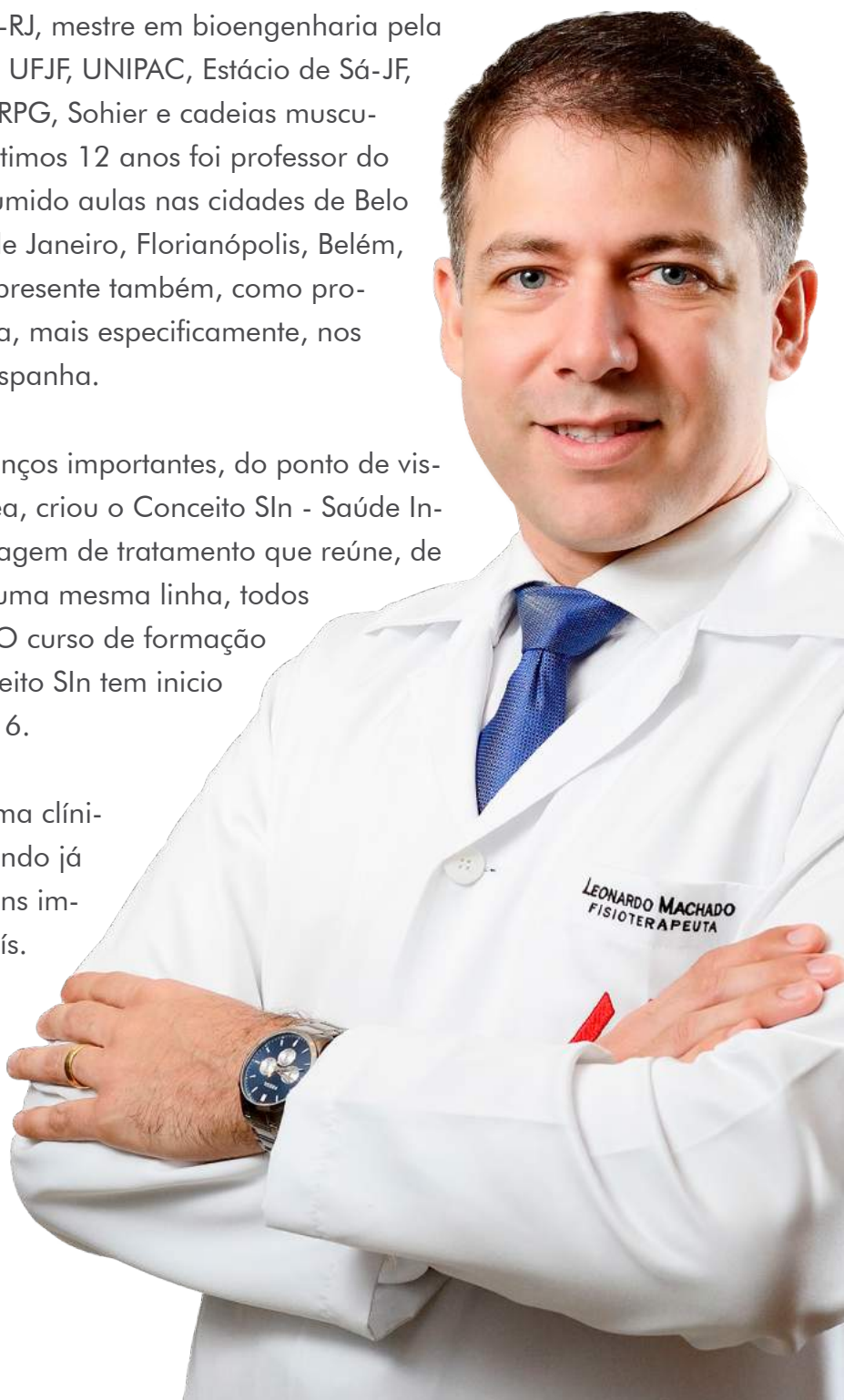
conceito sin
SAÚDE INTEGRATIVA

SOBRE O AUTOR

Dr. Leonardo Machado é fisioterapeuta pela Universidade Federal do Rio de Janeiro-UFRJ, pós-graduado em fisioterapia ortopédica pela Universidade Estácio de Sá-RJ, mestre em bioengenharia pela UNIVAP-SP, ex-professor da UFJF, UNIPAC, Estácio de Sá-JF, formação nos métodos de RPG, Sohier e cadeias musculares, dentre outros. Nos últimos 12 anos foi professor do Método Busquet tendo assumido aulas nas cidades de Belo Horizonte, São Paulo, Rio de Janeiro, Florianópolis, Belém, Recife e Brasília. Já esteve presente também, como professor, em cursos na Europa, mais especificamente, nos países França, Portugal e Espanha.

Atualmente, após avanços importantes, do ponto de vista clínico e científico na área, criou o Conceito SIn - Saúde Integrativa, uma nova abordagem de tratamento que reúne, de forma prática e objetiva, numa mesma linha, todos os profissionais da saúde. O curso de formação para profissionais no Conceito SIn tem início previsto para o ano de 2016.

É também dono de uma clínica na cidade de Brasília, tendo já tratado diversos personagens importantes da história do país.



INTRODUÇÃO

Neste e-book quero te ajudar a entender e colocar em prática pelo menos 3 técnicas para prevenir e/ou tratar a dor lombar ou a mais comumente conhecida dor nas costas. Quero te empoderar para que seja capaz de tomar as rédeas da sua própria saúde eliminando gastos muitas vezes desnecessários com remédios, consultas, cirurgias e outros eventuais procedimentos.

Tenho crenças pessoais que a qualidade de vida deve ser medida por uma equação simples em que esta seja diretamente proporcional à uma vida sem dor, com um corpo livre, se movimentando em todas as direções e que seja capaz de realizar atividades físicas como o caminhar e o correr, agachar para brincar e curtir filhos, netos, sobrinhos e outros.

Uma coisa que posso garantir é que qualquer tratamento que seja preconizado para a dor nas costas deve ser feito a partir de uma meticulosa análise e interpretação da linguagem inteligente adotada pelo corpo nas suas mais distintas adaptações. Promover a idéia de um tratamento que seja focado na causa e não simplesmente em sintomas.

Outro aspecto importante que observo é que o corpo é visto de forma extremamente segmentado e não existe uma conexão sobre a inter-relação entre os diferentes sistemas corporais. Talvez, a maior evidência seja a diversidade de pessoas que vivem procurando especialistas em saúde que não se comunicam e como se estivessem falando anatomias de corpos diferentes.

Fico abismado também quando vejo pessoas tendo dispendido somas vultuosas de dinheiro em tratamentos que são, em sua grande maioria, meramente paliativos sem que a causa principal seja tratada.



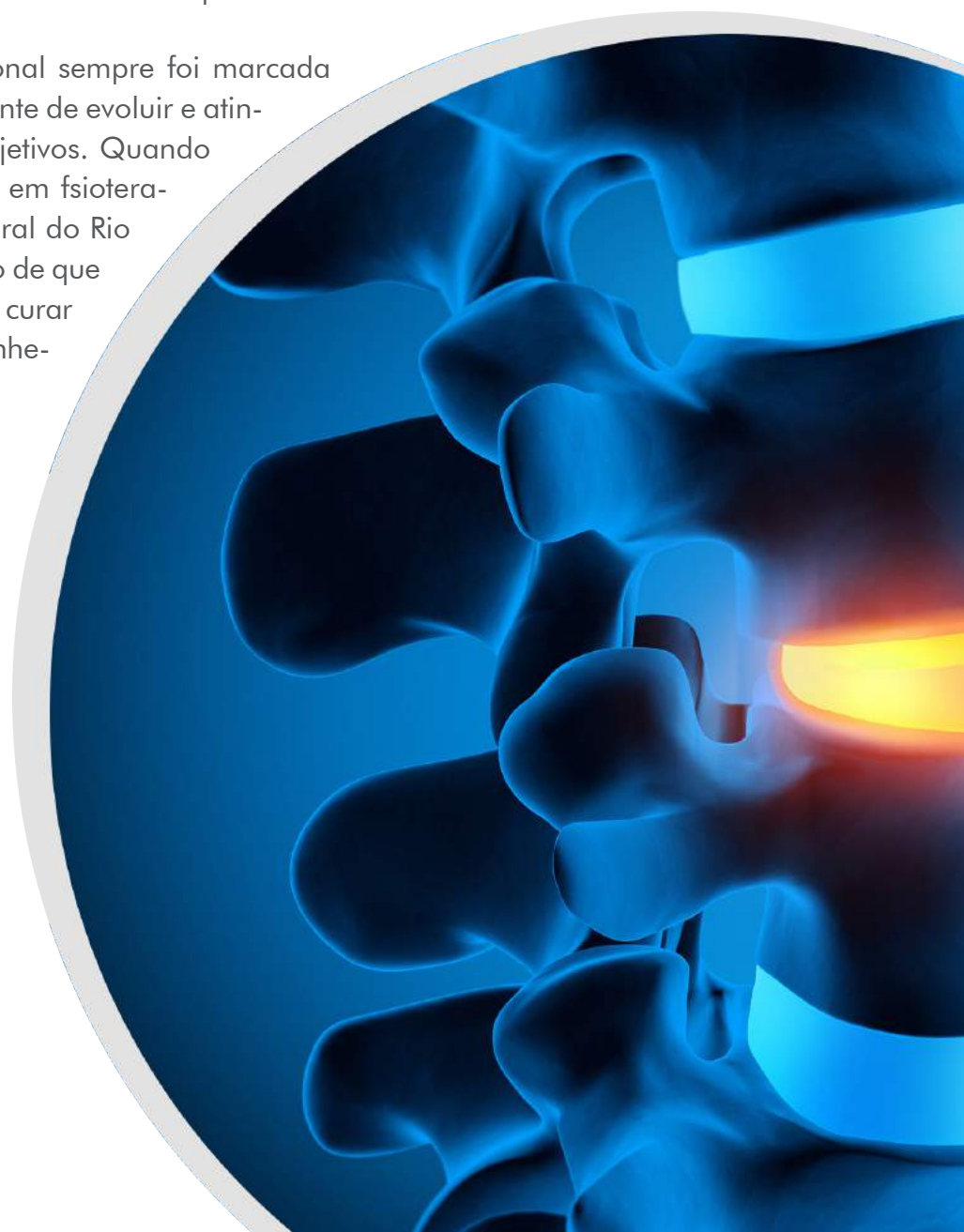
Recomendo sempre aos meus clientes que tentem recordar os gastos já realizados e que ainda realizam em medicamentos, tratamentos diversos, cirurgias e outros. Muitos desses gastos poderiam ser facilmente eliminados adotando simples mudanças de hábitos.

O maior problema, no entanto, causado pela dor nas costas é a limitação física que ela impõe. As tensões musculares, normalmente presentes nessas pessoas, impedem uma liberdade de movimentação plena do corpo em todas as direções, gerando ainda excesso de pressão sobre os discos além de instalar, pouco a pouco, os famosos “bicos de papagaio”, que são sinais de degenerações locais.

Agora, posso te garantir... Não existem mistérios para o tratamento das dores corporais. Resumidamente, posso te oferecer conhecimento, de forma simples, sobre como cuidar da saúde e fortalecer as suas crenças de que é possível mudar hábitos de vida em prol de uma qualidade de vida plena.

A minha vida profissional sempre foi marcada por uma necessidade constante de evoluir e atingir cada vez mais novos objetivos. Quando concluí a minha graduação em fisioterapia, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, tinha a convicção de que poderia mudar o mundo e curar as pessoas com os meus conhecimentos recém adquiridos.

A maneira de segmentar a saúde em áreas e sub-áreas me levava à uma especialização em determinadas áreas do corpo. Só realizava aquilo. Amava a área de ortopedia e dentro dessa área estudava e me dedicava, integral e particularmente, ao estudo do ombro e joelho, que eram as articulações que eu mais simpatizava.



Terminava os meus atendimentos e questionava as melhoras dos meus pacientes. Frustrações se repetiam e se acumulavam.

Havia algo errado!!!

Fui encontrar respostas quando me deparei com a formação em Reeducação Postural Global. Era a 1ª vez que, concretamente, eu me deparava com uma integração corporal essencialmente muscular. A causa das dores que os meus pacientes sentiam era explicada por má posturas e “encurtamentos” musculares. A única coisa que eu não conseguia explicar era o motivo que levava as pessoas a adotarem determinados hábitos e vícios posturais. Era difícil ainda observar mudanças posturais concretas após as minhas abordagens.

A busca novamente por respostas aos meus insucessos me obrigou a realizar cursos e estudos e me deparei com uma linha de trabalho em que permaneci alinhada ao longo de 12 anos.

As variações volumétricas no interior do nosso corpo são as responsáveis pelas más posturas, em cerca de 60% dos casos. Para exemplificar chamo a atenção para a análise da postura adotada por pessoas que sofram de problemas gástricos ou cólicas abdominais. Elas se enrolam, buscando o conforto para as dores e assim se protegendo. O tratamento de uma postura ou dor deveria levar em consideração essas questões.

Quando já me julgava completamente realizado, percebi que ainda existiam pessoas que me procuravam e que o tratamento não funcionava. Faltava ainda algo. Colegas me falaram do aspecto biopsicocomportamental e após muitos estudos e depois de ter esmiuçado todo o conhecimento, tinha agora as respostas para a perturbação do funcionamento de nossos órgãos que geravam alteração das variações volumétricas no interior do corpo e assim, modificações posturais com consequente estresse sobre as articulações da coluna vertebral. Fechava ali um ciclo que me permitia entender de forma coerente todo o fenômeno da dor nas costas.

Como você acaba de ler, embora a minha trajetória profissional seja crescente, tive que lidar com muitos momentos de insucesso e frustração. Frustrações clínicas iniciais idênticas de muitos que me procuram. Quero te ensinar 3 técnicas de como eu oriento, trato e abordo o ser humano. Uma abordagem integral do corpo com resultados surpreendentes e que você poderá já utilizar imediatamente.

DIMINUA A SUA PRESSÃO INTRA-ABDOMINAL

A nossa cavidade abdominal é preenchida por órgãos, vísceras, artérias, veias e nervos em sua grande maioria. Tal preenchimento confere um volume e pressão à esta região do corpo. Os músculos abdominais circundam estas estruturas e não podem e nem devem elevar de forma permanente a pressão intra-abdominal. Tal aumento seria danoso à várias funções corporais como descrito em um artigo publicado na Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine em março de 2009.

De acordo com o artigo científico citado acima, tudo aquilo que eleve a pressão intra-abdominal deve ser evitado a qualquer custo tal como:

- alimentos que gerem excesso de gases;
- remédios que gerem processo inflamatório no fígado;
- alimentação em excesso;
- constipação;
- aumento do estado de contração dos músculos abdominais. (Esta é a alteração que mais encontro em minha prática);
- outros.

Reforço que a preservação de uma pressão intra-abdominal normal é prioritária para o corpo. Não obtendo êxito pela distensão do abdome, o corpo tenderá a realizar, como última instância, o aumento da tensão dos músculos posteriores da coluna para tal objetivo. A solicitação constante desta musculatura tenderá, normalmente, ao longo de dias, meses e anos, causar danos à coluna, discos e articulações.



3 FORMA DE ALIVIAR / TRATAR A DOR NAS COSTAS

A primeira técnica que sugiro que façam é a de simplesmente permitir que o abdome se relaxe. Se coloquem deitados de barriga para baixo e com as mãos apoiadas elevem o corpo de forma bem lenta até perceberem um ligeiro tensionamento da musculatura abdominal (não pode haver sensação de alongamento e nem compressão sobre a coluna). Este exercício eu mostrei, de 3 formas, em recente matéria feita comigo, quanto ao uso de celulares, no Jornal Nacional da rede Globo, ao qual eu sugiro que acessem pelo link abaixo.

> **Clique aqui para ver a matéria.**

Estas minhas premissas são contrárias a de muitos dos meus colegas. Tenho profundo respeito por eles, mas ousou divergir neste modelo. Ele surgiu através de pesquisas realizadas em pessoas que possuíam dores nas costas (dor lombar). Evidenciaram que elas possuíam uma fraqueza da musculatura abdominal e também um atraso na solicitação desta, daí toda a confusão.

Embora os argumentos de tratamento sejam, a princípio, óbvios a partir dos estudos realizados, a pergunta principal não fora respondida. A alteração na função destas estruturas é a causa ou a consequência? Muitas abordagens terapêuticas são falhas ao não apontarem de forma clara a causalidade direta das desordens. O foco é todo voltado às consequências. Para reforçar, a melhora clínica observada por pessoas que sofrem de dor nas costas não pode ser associada ao aumento de força do músculo transversos abdominal quando neste formato de tratamento.

É importante salientar que o relaxamento dos abdominais pode ser obtido também por exercícios respiratórios na posição sentada. Esta segunda sugestão de exercício consiste em encher os pulmões de ar, de forma lenta, de preferência com uma música calma. O abdome será projetado o máximo à frente a cada inspiração e, ao soltar o ar, ele regressará também, de forma lenta, sem ser ao ponto de partida inicial, sem nenhuma contração muscular. Tal exercício deverá ser realizado por pelo menos 5 minutos, o máximo de vezes ao dia que puder.

O terceiro e último exercício que eu gostaria de sugerir para o relaxamento da musculatura abdominal é o de passar os dedos sobre a linha central do abdome, acima e abaixo do umbigo. Procure fazer isso na posição deitada. Ao palpar esta linha e, diante de qualquer região mais tensa ou dolorosa, se concentre em massagear esta região, pontualmente, até que as dores locais diminuam e o relaxamento seja obtido.

O sucesso dessas 3 técnicas é diretamente proporcional ao grau de dedicação que você irá dispor para a sua realização. Estou convicto, pela experiência de anos de profissão, que grande parte das dores nas costas podem ser eliminadas com essa simples abordagem.

Para reforçar todo este entendimento, gostaria de dividir com vocês um fato que aconteceu comigo e reforça a eficácia desta abordagem recém sugerida. Esclareço que até aquele momento não havia tido nenhuma experiência de dor nas costas.

Certa vez, estava ministrando um treinamento na cidade de São Paulo quando, ao término do curso, fui ao shopping e me deparei com uma linda e completa loja de produtos naturais. Havia inúmeras promoções do dia e uma me chamou muito a atenção que era a de damascos. Era louco por damascos na época. Comprei uma bandeja e a levei para degustar no meu quarto de hotel.

A qualidade e o gosto dos damascos eram tão bons que não me contive em comer apenas alguns mas a bandeja inteira. Os damascos, assim como outros alimentos que são ricos em fibras, necessitam de uma boa ingestão de líquidos, proporcionalmente, para que não lentifiquem, em excesso, o trânsito intestinal. Tal desequilíbrio tende a formar excesso de gases.

Nessa noite, não havia ingerido água de forma suficiente e a consequência foi o aumento dos gases no intestino, obrigando o meu corpo a distender o abdome. Inevitavelmente, devido à forte necessidade de conter o aumento da pres-



são intra-abdominal, sou acordado, no meio da noite, por uma forte dor na região inferior da coluna, causada pela forte tensão dos músculos posteriores naquele nível. Tal estratégia é semelhante à adotada por gestantes para permitir a expansão do bebê à frente, só que nesse caso, uma adaptação fisiológica. Cheguei a sentir formigamento na região posterior das pernas, um indicativo de compressão sobre o nervo ciático.

Com as bases de conhecimento que possuía, identifiquei de imediato o problema e me coloquei a massagear de forma importante toda a musculatura abdominal para que pudesse relaxar a mesma e assim permitir ao corpo distender a região.

Diminuiria, dessa forma, a pressão interna no abdome. Quando o fiz, a musculatura da região posterior da coluna, imediatamente se relaxou, recuperei os movimentos e assim começava a descomprimir os discos intervertebrais e articulações da coluna.

Ao longo do dia, a sensibilidade em minha perna ia voltando ao normal e, à noite, já me sentia em perfeitas condições físicas como se nada tivesse ocorrido. A experiência, embora traumatizante, foi a prova real de tudo aquilo que ensino durante anos e que serve de ajuda à muitos profissionais e pessoas que normalmente me procuram.

VOCÊ NÃO PRECISA TER DOR NAS COSTAS

Eu quero te propor um desafio agora. É claro que a dor nas costas pode ter muitos fatores, quando de origem abdominal, correspondem a 50-60% da totalidade dos casos. Concentre-se essencialmente, em seus relaxamentos. Faça os exercícios que propus e comprove você mesmo, a eficácia da abordagem proposta por mim.

Marque agora uma consulta com profissionais que aplicarão com excelência a metodologia que eu criei através do Conceito Sin - Saúde Integrativa. Clique no botão abaixo e marque a consulta que mudará, por completo, a sua forma de enxergar e tratar a sua saúde

MARCAR UMA CONSULTA

Te convido também para acessar a próxima página e conferir algumas entrevistas em que falo sobre o assunto para importantes meios de comunicação, como jornal nacional e revista veja.



CONCEITO SIN NA MÍDIA



<http://vejabrasilia.abril.com.br/materia/cidade/um-alivio-para-a-dor/>



<http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2015/07/entenda-o-que-e-pescoco-de-texto-problema-causado-por-uso-de-celular.html>



<http://tvbrasil.ebc.com.br/semcensura/episodio/saiba-mais-sobre-as-dores-na-coluna>



<http://globoplay.globo.com/v/2886649/>

<http://globoplay.globo.com/v/2886653/>

<http://globoplay.globo.com/v/2886681/>





conceito sin

SAUDE INTEGRATIVA