

# O EFEITO DO MÉTODO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL (RPG) EM PACIENTE QUE APRESENTA DESVIO POSTURAL: RELATO DE CASO

*The effect of the Global Postural Reeducation (RPG) method on a patient who presents postural deviation: a case report*

Adrielle Fernandes Souza<sup>1</sup>, Lorraine Souza Oliveira<sup>1</sup>, Silênio Souza Reis<sup>2</sup>, Willen Vilela Soares<sup>2</sup>, Luciana Aparecida Guerra Silveira<sup>2</sup>, Karine Ribeiro Silva<sup>2\*</sup>

## RESUMO

O presente artigo baseia-se em um relato de caso que tem como objetivo avaliar o efeito da Rã no chão em pacientes com alterações posturais. O método reeducação postural global é uma técnica da fisioterapia que realiza correções posturais, como as alterações encontrada na paciente, hipercifose torácica, hiperlordose, joelhos valgus e diferença de membros. Para elaboração do estudo foi utilizado as ferramentas de buscas: Google acadêmico, Scielo e PudMed, usados os Descritores em Ciências da Saúde (DeSC/MeSH), artigos publicados nos últimos 10 anos, com as seguintes palavras chaves: Reeducação, Correção Postural, Coluna espinhal. Para a coleta de dados foi realizado o preenchimento da ficha de avaliação a partir dela foi traçado o plano de tratamento de acordo com a necessidade da paciente. Os resultados alcançados foram de analgesia, diminuição dos desvios posturais, e uma melhora significativa na alteração de diferença de membro encontrada e assim proporcionando uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Controle postural; Coluna espinhal; Reeducação;

## ABSTRACT

This article is based on a case report that aims to evaluate the effect of the frog on the floor in patients with postural changes. The global postural re-education method is a physical therapy technique that corrects postural changes in patients who have thoracic hyperkyphosis, hyperlordosis, valgus knees and decreased lower limb. Search tools were used to elaborate the study: academic Google, Scielo and PudMed, using Health Sciences Descriptors (DeSC/MeSH), and articles published in the last 10 years, with the following keywords: Reeducation, Postural Correction, Spinal column. For data collection, the evaluation form was filled out and the treatment plan was drawn up according to the patient's needs. The results achieved were analgesia, decreased postural deviations, and a significant improvement in the change in limb difference found, thus providing a quality of life for the patient.

**Keywords:** Postural control; Spinal column; Rehabilitation;

1. Discentes do curso de fisioterapia, | da Faculdade Morgana Potrich- FAMP, Mineiros –GO.

2. Docente do curso de Fisioterapia, Faculdade Morgana Potrich – FAMP, Mineiros – GO.

\*Autor para Correspondência. E-mail: vanessamartin@fampfaculdade.com.br



## INTRODUÇÃO

O corpo possui de forma natural curvatura sagital da coluna vertebral que contribui para uma boa postura. Lordose e cifose são classificações de curvaturas. Assim, a coluna cervical e lombar por serem curvadas anteriormente são classificadas como lordose e a porção torácica é curvada posteriormente classificando-se como cifose. Para auxiliar nessa boa postura, a pelve permanece inclinada anteriormente enquanto as articulações de membro inferior mantêm-se em posição neutra. Porém essas estruturas apresentam alguns deslizamentos que acarretam em má postura.<sup>1</sup> A postura correta e estabelecida pelo equilíbrio musculoesquelético, que causa acolhimento para as estruturas e proteção contra lesões e instalações de posições adotadas, para ser definida como alteração postural precisa-se está com os segmentos corporais em mau alinhamento e assim surgindo desequilíbrios musculares.<sup>2,3</sup>

O método Reeducação Postural Global (RPG) é uma técnica da fisioterapia que faz a correção de alterações posturais, com auxílio dos alongamentos dos músculos em cadeias, já que no decorrer do dia realizamos e normal realizar compensações de maneira equivocada que normalmente causa dor, e para isso devemos realizar fortalecimento do músculo juntamente com a respiração, trazendo resultados importantes, pois eles aliviam a dor, melhora a ADM, percepção corporal e biomecânica.<sup>4,5,6,7</sup>

O RPG tem como objetivo alongar de forma global, melhorar a respiração diafragmática e alterações posturais, para apresentar bons resultados e necessários serem organizados por cadeias musculares feita em 15 a 20 minutos de exercícios<sup>10,11</sup>. A Técnica de (RPG) tem como estimular os pacientes sobre as percepções que os mesmos têm sobre o seu corpo, assim como a utilização da musculatura diafragma, quando o paciente entende das participações nas correções posturais e isométricas cada vez mais afetada dos músculos encurtados<sup>8</sup>. Uma das posturas adotadas no RPG, com a finalidade de corrigir as alterações posturais do paciente, ganhar força muscular associada à respiração diafragmática é a postura de RÃ no Chão que tem como principal objetivo alongar os músculos da cadeia anterior, e músculos como diafragma e esternocleidomastóide<sup>9,10</sup>.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de caso que tem o propósito de contribuir com a literatura e informar os resultados e benefícios encontrados a partir do tratamento que foi traçado para pacientes com alterações Posturais. Para elaboração do estudo foi utilizado as ferramentas de buscas Google acadêmico, Scielo, PudMed e Biblioteca Virtual em Saúde

(BVS) usados os Descritores em Ciências da Saúde (DeSC/MeSH), elegidos artigos publicados nos últimos 10 anos, com as seguintes palavras chaves: Reeducação, Correção Postural, Coluna espinhal.

Os instrumentos para avaliação foram os aplicativos de postura ACPP Core 2 e APECS que analisou as alterações posturais. Para avaliação da dor foi utilizado a escala visual analógica (EVA).



Paciente P.R.O do sexo feminino ,25 anos de idade, profissão professora, peso 51,50, altura 1,58 cm, IMC 20,4 normal, sedentária, relatou dor em região torácica, as disfunções encontradas escoliose postural causada pela diferença entre os membros inferiores, e com isso notou-se anteriorização da cabeça, ombros protraídos, hipercifose torácica, hiperlordose lombar, extensão da pelve, joelhos valgos, pé (D) eversão. Foi realizado 10 sessões, 2 vezes na semana com duração de 50 minutos cada atendimento.

A postura escolhida para o tratamento traçado é a Rã no chão, que se constitui em extensão e adução dos membros inferiores e abertura dos superiores<sup>10</sup>.

## RESULTADOS

Após a reavaliação do paciente realizado na décima sessão observou uma melhora no seu quadro clínico onde relatado analgesia, e para mensurar o grau de dor foi utilizado a escala visual analógica (EVA) de 0 a 10, inicialmente dor classificada como 8 em posição ortostática e após o atendimento proposto com a técnica de RPG paciente relatou dor 2 na reavaliação As alterações posturais como escoliose postural que causava mal estar ,fadiga e dores ocorreu diminuição dos sintomas ,já nas dores musculares como trapézio, musculo redondo maior, latíssimo do dorso e eretores das espinhas uma melhora total passando de 8 para 0. Foi analisado a diminuição das deformidades como alteração encontra de diferença de membro de 1 cm ,após as sessões ouve uma redução de 0,5 , durante o tratamento observou que melhorou a flexibilidade na execução da post Paciente P.R.O do sexo feminino ,25 anos de idade, profissão professora, peso 51,50, altura 1,58 cm, IMC 20,4 normal, sedentária, relatou dor em região torácica, as disfunções encontradas escoliose postural causada pela diferença entre os membros inferiores, e com isso notou-se anteriorização da cabeça, ombros protraídos, hipercifose torácica, hiperlordose

lombar, extensão da pelve, joelhos valgus, pé (D) eversão. Foi realizado 10 sessões, 2 vezes na semana com duração de 50 minutos cada atendimento.

A postura escolhida para o tratamento traçado é a Rã no chão, que se constitui em extensão e adução dos membros inferiores e abertura dos superiores 10.

## RESULTADOS

Após a reavaliação do paciente realizado na décima sessão observou uma melhora no seu quadro clínico onde relatado analgesia, e para mensurar o grau de dor foi utilizado a escala visual analógica (EVA) de 0 a 10, inicialmente dor classificada como 8 em posição ortostática e após o atendimento proposto com a técnica de RPG paciente relatou dor 2 na reavaliação. As alterações posturais como escoliose postural que causava mal estar, fadiga e dores ocorreu diminuição dos sintomas, já nas dores musculares como trapézio, músculo redondo maior, latíssimo do dorso e eretores das espinhas uma melhora total passando de 8 para 0. Foi analisado a diminuição das deformidades como alteração encontra de diferença de membro de 1 cm, após as sessões houve uma redução de 0,5, durante o tratamento observou que melhorou a flexibilidade na execução da postura, ganho de amplitude de movimento e como uma forma de uma prevenção na possibilidade de problemas respiratórios e danos na coluna e vertebras são mínimas já que o RPG estimula a respiração diafragmática de forma correta evitando assim uma progressão no seu quadro clínico.

Para a medição de membro foi usada uma fita métrica e uma maca, paciente em decúbito dorsal sem sapatos e meias.

**QUADRO 1** - Avaliação de diferença de membros inferiores:

LOCAL	ANTES	DEPOIS
Umbigo ao maléolo medial perna direita.	93 cm	92,5 cm
Umbigo ao maléolo medial perna esquerda.	92 cm	92 cm

## DISCUSSÃO

O Objetivo do trabalho foi analisar a eficácia e o benefício na aplicação a postura de Rã no chão na correção na alteração postural, onde se notou alívio na dor, diminuição na angulação das vertebras.

Segundo <sup>3</sup> que traz um estudo do tipo experimental, analisando 20 indivíduos, separados em 2 grupos de intervenção iguais. O protocolo deste estudo constitui na

utilização da postura "rã no ar" e "rã no chão", com duração de 15 minutos, duas vezes por semana, durante quatro semanas. Ao fim trazendo uma melhora significativa na alteração postural e alívio da dor protocolo de rã no chão e rã no ar.

<sup>7</sup>, reportam uma revisão sistemática e meta-análise, incluindo ensaios clínicos randomizados, com indivíduos com escoliose anquilosante. A busca ocorreu no período de dezembro de 2019 a março de 2020. Utilizaram dois grupos, onde, em ambos, foram aplicadas técnicas de RPG. No primeiro grupo, foram feitas cinco sessões semanais, por 3 meses, com duração de 30 minutos cada sessão, sendo que os indivíduos receberam instruções para não mudarem o estilo de vida. O outro grupo seguiu o mesmo protocolo de tratamento do grupo anterior, mas estes receberam um guia de cuidados posturais. Ambos grupos obtiveram bons resultados, mas o grupo que foram instruídos com guia de cuidados posturais pode ser observado um efeito significativo total anteriorização de quadril.

O RPG tem grande resultados em correções posturais. Mas o segundo artigo citado nos abre os uma percepção para a continuidade do tratamento fora das sessões. Indicamos aos profissionais aptos a aplicar o RPG, fisioterapeutas, que aconselhe sua atividade extra para que os mesmos incluam no seu estilo de vida, um novo estilo.

## Limitações do estudo:

Há algumas convergências nos resultados deste estudo, por conta do posicionamento dos pés nas cinco primeiras sessões, a escassez de experiência das estagiárias ao aplicar a postura, as faltas da paciente durante o período das 10 sessões propostas no seu tratamento.

## CONCLUSÃO

Diante do estudo percebe-se que a técnica de RPG (Reeducação Postural Global) através da postura Rã no chão proporciona melhoras sobre alterações posturais encontradas no paciente e promove a analgesia, melhora amplitude de movimento além da flexibilidade articular e benefícios na respiração, desse modo a postura de rã no chão obteve resultados positivos e minimizar os sintomas decorrentes da patologia e alcançar o objetivo da reabilitação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Czaprowski D, Stoliński Ł, Tyrakowski M, Kozinoga M, Kotwicki T. Non-structural misalignments of body posture in the sagittal plane. *Scoliosis Spinal Disord.* 2018 Mar 5;13:6. doi: 10.1186/s13013-018-0151-5. PMID: 29516039; PMCID: PMC5836359.

2-JUNIOR, José Ronaldo Veronesi; TOMAZ, Carlos. Efeitos da reeducação postural global pelo método RPG/RFL na correção postural e no reequilíbrio muscular. *Fisioterapia em Movimento*, v. 21, n. 3, 2017.

3-ROCHA, Philippe Abreu Camelo da. **Efetividade do método RPG nas alterações posturais em indivíduos saudáveis.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. [sn].

4-MORENO, Marlene Aparecida et al. Efeito de um programa de alongamento muscular pelo método de Reeducação Postural Global sobre a força muscular respiratória e a mobilidade toracoabdominal de homens jovens sedentários. *Jornal brasileiro de pneumologia*, v. 33, p. 679-686, 2007.

5-Gonzalez-Medina G, Perez-Cabezas V, Marin-Paz AJ, Galán-Mercant A, Ruiz-Molinero C, Jimenez-Rejano JJ. Effectiveness of Global Postural Reeducação in Ankylosing Spondylitis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med.* 2020 Aug 20;9(9):2696. doi: 10.3390/jcm9092696. PMID: 32825373; PMCID: PMC7565990.

6-TEODORI, Rosana M. et al. Reeducação postural global: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 15, p. 185-189, 2011.

7-SAMOYEDEM, Carine Paula; FERLA, Bruna Maitê; COMERLATO, Tatiana. Efeitos da técnica de reeducação postural global (RPG) no tratamento da escoliose idiopática adolescente—estudo de caso. 2017.

8-MOTA, Yomara Lima et al. Respostas cardiovasculares durante a postura sentada da Reeducação Postural Global (RPG). *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 12, p. 161-168, 2008.

9-ROMA, Flávia Borges Domingues; CAMPOS-POZZI, Denise. *Lombalgia Gestacional: uma Revisão Integrativa sobre Hidroterapia, Reeducação Postural Global e Pilates.* Ensaios e

10- SANTOS, Vanessa da Silva. Efeito imediato de uma sessão de intervenção segundo o método de Reeducação Postural Global na atividade dos músculos flexores superficiais da cervical e no alinhamento a cabeça e cervical, em jovens adultos. 2017. Tese de Doutorado. *Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde*, v. 24, n. 3, p. 229-233, 2020.