

UTILIZAÇÃO DO MÉTODO ISOSTRETCHING EM UM GRUPO DE PACIENTES COM QUEIXA DE LOMBALGIA

Emilly Pennas Marciano, Maria Dulce Sinegalia

INTRODUÇÃO

O método Isostretching, criado em França por Bernard Redondo em 1974, consiste em alongamento simultâneo a expiração prolongada com associação de exercícios isométricos.

OBJETIVOS

Mostrar que o Isostretching na forma de alongamentos, ajuda muito a realinhar os tecidos musculares pela conscientização corporal.

METODOLOGIA

Um estudo de revisão bibliográfica para demonstrar o retorno do mesmo em quadros algícos, bem estar, redução do estresse mecânico sobre as estruturas da coluna vertebral.

CONCLUSÃO

a dor dos pacientes no primeiro dia foi a de 9 e no ultimo encontro foi de 1, e os resultados no termino projeto ocorreu notável melhora na coluna vertebral.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ATWAN, A. B. Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia. Manole. 2009.