

REABILITAÇÃO DO OMBRO

Atualizações Clínicas e Biomecânicas

Ann Cools - Bélgica



PT , PhD
Dept de Ciencias da
Reabilitação e
Fisioterapia
Faculdade de Medicina
e de Ciencias da
Saúde,
Universidade de Ghent
Bélgica



PROGRAMA:

REABILITAÇÃO DO OMBRO: ATUALIZAÇÕES CLÍNICAS

E BIOMECÂNICAS - NÍVEL 1

DIA 01

- **Raciocínio Clínico no exame do paciente** - idéias atualizadas sobre patologia do ombro

- patologia do bíceps - lesões SLAP

Deficit GIRD como causa possível de disfunção do ombro - O papel da disfunção da escápula na dor do ombro

O exame clínico : dos sintomas de impacto para a patologia subjacente. (sessão prática)

. Raciocínio Clínico (algoritmo clínico)

. Testes clínicos para instabilidade, patologias do manguito rotador , patologias do bíceps, disfunção escapular,...

. Validade diagnóstica dos testes mais comuns para o ombro

DIA 02

. **Raciocínio Clínico e prática na reabilitação do ombro**

- Tendinopatia do manguito rotador (exercícios, treinamento excentrico , ...)

- Treinamento estabilizador progressivo para instabilidades : anterior (TUBS) , multidirecional (AMBRI), funcional por sobrecarga (AIOS), incluindo abordagem desportiva específica.

- Mobilização manual e técnicas de estiramento para impacto e GIRD

. Exercícios para a reabilitação da escápula

(força + reequilíbrio muscular)

-Abordagem com cadeias cinéticas em atletas arremessadores com lesões no ombro.

REABILITAÇÃO DO OMBRO : ATUALIZAÇÕES

CIENTÍFICAS E CLÍNICAS - CURSO AVANÇADO NÍVEL 2

DIA 03

EXAME E REABILITAÇÃO DAS DISCINESIAS (DISCINESES) ESCAPULARES

. BIOMECÂNICA AVANÇADA DA ESCÁPULA :

- movimentos acoplados , papel da articulação AC , função dos músculos " posturais " versus os " movedores dinâmicos e estabilizadores " , atualização da literatura sobre as discinesias escapulares e sua relação com as patologias do ombro.

. EXAME CLÍNICO AVANÇADO

- Observação da disfunção escapular, mensuração objetiva da inclinação escapular e fortalecimento, parâmetros para flexibilidade escapular e variáveis de fortalecimento , tomada de decisões baseada no " modelo de testes que melhoram os sintomas " , e nos diferentes tipos de discinesias escapulares.

REABILITAÇÃO ESCAPULAR AVANÇADA

- Habilidades terapêuticas baseadas nos 3 tipos de discinesias escapulares , técnicas de bandagens para correção do posicionamento escapular, bandagens para hipertonia muscular (trapézio superior / infraespinhoso) , estiramentos e técnicas para partes moles (peitoral menor).



DIA 04



CAPITA SELECTA (Antologia de Tópicos Seleccionados)

. IDÉIAS AVANÇADAS E HABILIDADES PRÁTICAS EM PATOLOGIAS SELECIONADAS DO OMBRO (desportivas e não desportivas)

- Lesões SLAP e patologias relacionadas ao bíceps - Protocolos de Reabilitação baseados em evidência em pós-operatórios (progressão de exercícios, treinamento excêntrico e pliometria)
- Treinamento de alto rendimento no atleta arremessador e tomada de decisões referentes ao retorno à atividade desportiva - (exercícios específicos para ginastas, esportes de colisão, esportes de alto impacto , critérios de retorno ao esporte baseados em evidencias incluindo medidas objetivas do ADM glenoumeral e da força.

INSTABILIDADE MULTIDIRECIONAL

- Tratamento conservador progressivo do paciente com instabilidade multidirecional atraumática (voluntária e involuntária) - abordagem com exercícios em cadeia cinética aberta/fechada , técnicas de bandagens.

ROTURAS DO MANGUITO ROTADOR

- Conduta conservadora nas roturas parciais e completas (irreparáveis)do manguito rotador e diretrizes para a reabilitação pós-cirúrgica
(exercícios, bandagens, orientações para retorno às atividades).

