

**PROTOCOLO DE KINESIS PARA TRATAMENTO DE ESCOLIOSE**

<b>Fase</b>	<b>Aquecimento</b>	<b>Início do tratamento Bola / colchão</b>	<b>Exercícios Activos</b>	<b>Fortalecimento</b>	<b>Alongamento</b>
<b>I</b> - 1 a 5 sessões com duração de 45 minutos cada 2 x / semana	Realização de elíptica para aquecimento dos membros superiores, inferiores e coluna simultaneamente. 10 min.	Trabalho de isometria do abdominal, reforço muscular do coracoabdominal e recto abdominal excêntrica (ponte) e concentricamente (contração abdominal), reeducação postural e exercícios respiratórios em isometria.	Flexão e extensão de joelhos. Flexão e extensão da anca. Abdução e adução da anca. Contração glútea (shoulder bridge).	Cargas mínimas consoante o paciente aguentar. Fortalecimento postural e muscular dos rombóides, grande dorsal e peitoral. Trabalhar a lateralidade, colocando mais carga do lado afectado. O nr. de repetições são séries de três, quinze repetições cada.	Activo do tronco, membros superiores e inferiores. Tronco. Along. de toda a cadeia posterior, peitoral, deltóide anterior e médio.
<b>II</b> - 5 a 10 sessões com duração de 45 minutos cada e aumento de carga 2 x / semana	Realização de elíptica para aquecimento dos membros superiores, inferiores e coluna simultaneamente. 10 min.	Isolar facilmente cada grupo muscular. Trabalho de isometria do abdominal, reforço muscular do coracoabdominal e recto abdominal excêntrica (ponte) e concentricamente (contração abdominal), reeducação postural. Reforço muscular dos oblíquos e lombares	Idem	Aumento da instabilidade, diminuindo a intensidade e aumentando a carga. Flexores e extensores lombares. Adutores, abdutores da omoplata. Trabalhar a lateralidade, colocando mais carga do lado afectado. O nr. de repetições são séries de três, quinze repetições cada.	Idem
<b>III</b> - 10 à 15 sessões com duração de 60 minutos cada e aumento de carga 2 a 3 x / semana	Realização de elíptica para aquecimento dos membros superiores, inferiores e coluna simultaneamente. 10 min.	Isolar facilmente cada grupo muscular. Trabalho de isometria do abdominal, reforço muscular do coracoabdominal e recto abdominal excêntrica (ponte) e concentricamente (contração abdominal), reeducação postural. Reforço muscular dos oblíquos e lombares. Pilates.	Idem	Aumento da instabilidade, aumentando a carga e a intensidade. Rotadores internos e externos da omoplata. Exercícios dinâmicos-activos. Trabalhar a lateralidade, colocando mais carga do lado afectado. O nr. de repetições são séries de três com vinte e cinco, vinte e quinze repetições cada, respectivamente.	Idem.
<b>IV</b> - 15 a 20 sessões com duração de 60 minutos cada e aumento de carga 3 x / semana	Realização de elíptica para aquecimento dos membros superiores, inferiores e coluna simultaneamente. 10 min.	Isolar facilmente cada grupo muscular. Trabalho de isometria do abdominal, reforço muscular do coracoabdominal e recto abdominal excêntrica (ponte) e concentricamente (contração abdominal), reeducação postural. Reforço muscular dos oblíquos e lombares. Pilates com exercícios dinâmicos.	Idem	Aumento da instabilidade, reequilíbrio de carga e aumento da intensidade. Trabalhar a lateralidade, reequilibrando as cargas de ambos os lados. O nr. de repetições são séries de dois com vinte e cinco e vinte repetições cada, respectivamente.	Idem

Nota: Ao verificar-se a evolução, é aumentada a intensidade e a carga de acordo com o estadio de cada paciente.