

089

EFETIVIDADE DA ESCOLA POSTURAL DA ESEF/UFRGS:UM ESTUDO DE CASO. *Simone Carcavilla, Diosele de Souza Moura, Taís Zeni, Cristiane Trindade, Jorge Luiz de Souza (orient.) (UFRGS).*

O objetivo deste estudo é verificar possíveis influências da Escola Postural da ESEF/UFRGS sobre a postura corporal, amplitudes de movimento e desempenho nas atividades diárias (AVDs) de uma participante. É um estudo de caso de uma aluna que apresenta fixação das vértebras lombares, discopatia degenerativa dorsolombar e redução do espaço discal, osteófitos de T12-L4, alterações degenerativas nas articulações sacrílicas e estreitamento dos forames transversais de T12-S1. Os instrumentos utilizados antes e após o programa: fotografias da postura ortostática, avaliação goniométrica, filmagem AVDs, entrevistas, questionários e memoriais descritivos. Avaliação postural: diminuição da assimetria dos ombros e da tensão no músculo trapézio. Os quadris e a posição dos pés alinharam-se, o que pode ter contribuído para demais modificações posturais. Testes goniométricos: aumento da amplitude articular, nas articulações glenoumeral, coxo-femural e talocrural. Melhoria na performance motora ao sentar e levantar, flexionando mais o quadril, afastando os pés e ampliando seu apoio, mais segurança nas passadas, melhora de equilíbrio e do apoio dos pés. Nas entrevistas relatou que procura perceber mais o seu corpo e afirma que melhorou seu equilíbrio e tem mais confiança em sua movimentação. O questionário mostrou diminuição na intensidade da dor nos braços e na coluna dorsal. O memorial declarou mais autonomia de movimento, substituindo o andador pela bengala. A participante melhorou suas amplitudes articulares, mostrou-se satisfeita e conseguiu melhor o desempenho nas suas AVDs. A participante relatou que aplicou diariamente o que aprendeu no programa. Sugere-se que ela obtenha assistência e foi encorajada a aceitar e superar as suas limitações, para vencer os medos e amenizar suas dores.