

# O que é Propriocepção?

Segundo Scott Lephart, cientista norte-americano, a Propriocepção é uma variação especializada da modalidade sensorial do tato, que inclui as sensações de movimento e a posição articular.

## Para que serve a Propriocepção?

É a Propriocepção que permite ao homem perceber a extensão, a direção e o peso do movimento, ainda que este, em determinados instantes não perceba isso de forma consciente.

## Existe risco de perder a Propriocepção?

Sim. Além de fatores como aumento da idade e ausência de estímulos (falta de exercícios), os traumas e as lesões que acometem as articulações, os músculos, tendões e ligamentos fazem com que se danifiquem essas estruturas e os PROPRIOCEPTORES que se encontram nelas.

## Qual o objetivo e a importância da Reeducação Proprioceptiva?

Existem dois objetivos principais: Proteção articular e restauração da função normal das estruturas acometidas.

Proteção articular visando não lesionar as demais estruturas que não foram acometidas diretamente e que estão sujeitas a desgastes pelas alterações proporcionadas pelo episódio lesional e restauração da função normal, justamente para reeducar o organismo a atuar de forma similar, ou melhor, que antes da lesão.

## Quando eu devo fazer avaliação sensório-motora (Propriocepção)?

As avaliações são importantes para verificar se existe algum desequilíbrio. Está indicada nos tratamentos conservadores de afecções do sistema músculo-esquelético, assim como nos casos cirúrgicos. Em se tratando de pacientes cirúrgicos, recomenda-se à avaliação sensório-motora (sempre que possível e com a recomendação de seu cirurgião) no pré-operatório e nos terceiros, quartos, quinto e sexto meses, assim como após 1 ano de cirurgia.

