

RPG :Reeducação Postural Global

Você já pensou que mesmo parado nossos músculos estão em atividade?



São os chamados músculos antigravitários – aqueles que nos mantém em pé, que suportam o peso do nosso corpo e que mantêm o que chamamos de postura.

A Reeducação Postural Global, mais conhecida como RPG, é um método de tratamento fisioterapêutico, criada pelo francês Philippe Souhard, em 1980. O tratamento é feito através de posturas ativas e consecutivas, trabalhando o alongamento dos músculos estáticos e a manutenção através dos músculos dinâmicos, sempre em descompressão articular.

Atualmente a conscientização de que “prevenir é melhor do que remediar” tem levado as pessoas a se tratarem de forma preventiva, seja identificando pequenas alterações posturais ou até mesmo melhorando a técnica ou gesto esportivo (pois em uma postura adequada os músculos corretos são utilizados, melhorando assim o aproveitamento da técnica, em questão).

O método da RPG tem como objetivo tanto a correção postural quanto a prevenção de deformidades. Não visa apenas atender pacientes que estejam com dor ou desconforto, mas também age na prevenção, buscando um melhor equilíbrio e harmonia corporal – tudo isso através do alongamento de cadeias musculares.

As indicações mais comuns para este método são as Alterações Posturais (Escoliose, Hiper cifose e Hiperlordose), Dor Lombar, Cervical, Tensões Musculares, Hérnias Disciais, Traumas Esportivos, Encurtamentos Musculares, entre outras pa-