

Fisioterapia Preventiva

Dra. Ângela Aparecida Marim - CREFITO 4267-F

A Fisioterapia atua na prevenção estimulando a saúde e a boa coordenação do gesto, quanto mais consciência você tem de seu corpo, melhor atuação e melhor colocação você fará dele e de sua saúde.

Mudar de hábitos, criar consciência para movimentos como subir escada, sentar em uma cadeira, levantar peso, a melhor posição para dormir, a melhor posição para assistir televisão; é dinâmica que melhora o uso do gesto e da organização de tarefas comuns. Desenvolver saúde é prevenir sobrecargas no corpo por erros posturais.

Nesta área o Método G.D.S. (uma especialização, método de reeducação corporal da belga Godelieve Denys Struyf) fornece um leque infinito de opções. As massagens, as manipulações e os exercícios ganham aqui uma força a mais para reeducar o corpo. As pessoas de todas as idades preocupadas com seu gesto, sua saúde podem frequentar este trabalho onde escovas, bambus, almofadas, massagens, exercícios ganham um novo conceito.

As sessões podem ser individuais no início e evolui para sessões em grupo que enriquecem a troca e o crescimento da consciência do conceito saúde.

A prevenção abraça outras divisões como o esporte, a ortopedia, a geriatria e a reumatologia.