

EDUCAÇÃO SOMÁTICA E FISIOTERAPIA : complementaridade entre tratar e ensinar.

© Débora Bolsanello – maio 2006

A fisioterapia é uma ciência cujo objeto de estudo é o movimento humano, tanto no que toca a sua potencialidade quanto no que diz respeito a alterações patológicas.

O fisioterapeuta é o profissional que avalia as alterações cinético-funcionais dos diferentes sistemas do corpo humano, ou seja, ele analisa os desequilíbrios motores e orgânicos que geram dor e desconforto físico e psíquico. Baseado nessa análise, o fisioterapeuta trata o problema, restaurando a saúde do paciente.

A educação somática é um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento. Muito embora o campo exista há mais de um século na Europa e na América do Norte, a denominação “educação somática” foi criada em 1995 pelos membros do *Regroupement pour l'Éducation Somatique (RES)* em Montreal, Canadá. Sob a denominação de educação somática reagrupam-se diferentes métodos, dentre os quais se destacam: Antiginástica, Pilates, Técnica de Alexander, Feldenkrais, Eutonia, Ginástica Holística etc.

O professor de educação somática intervém com o objetivo de guiar o aluno em um processo de desenvolvimento de sua consciência corporal através de exercícios cujo eixo central é o movimento do corpo.

Tomemos como exemplo a secretária que passa longas horas do dia sentada diante do computador. Ela queixa-se ao fisioterapeuta de dores lombares insuportáveis que a impedem de permanecer sentada durante muito tempo. Por consequência, ela observa uma redução de rendimento em seu trabalho. Após avaliação, o fisioterapeuta conclui que trata-se de um estado inflamatório, ou seja, os músculos e tendões vizinhos às vértebras da coluna lombar estão irritados.

A cada sessão de fisioterapia, as dores se atenuam e a secretária prossegue normalmente suas jornadas de trabalho. O tratamento termina e a secretária sente-se melhor. Porém, um mês depois do tratamento concluído, a secretária volta ao fisioterapeuta, dizendo que as dores lombares reapareceram.

Casos como esse são muito comuns. Isso significa que o fenômeno da dor é apenas a “ponta do iceberg” do problema. A dor lombar que a secretária sente é somente um sintoma de todo um sistema que necessita ser reorganizado. É bastante provável que durante o tratamento com o fisioterapeuta, a secretária tivesse continuado suas atividades cotidianas exatamente como costumava fazer antes de entrar em tratamento. Nesse caso, a situação que favorecia o aparecimento da dor não teria sido levada em consideração.

Visto o reaparecimento do quadro álgico, é provável que a chave do problema da secretária resida em **como** ela “se utiliza” em seu cotidiano. Por exemplo: como ela caminha? Que tipo de sapato ela usa? Como ela se senta? Como ela transporta cargas pesadas? De que modo ela respira enquanto responde os telefonemas do seu chefe? Qual a altura de sua cadeira em relação ao teclado do computador? A tela do computador está muito longe do alcance de sua vista?

Em outras palavras: quais ações cotidianas levam a secretária a adotar posições desarmoniosas que, por serem repetitivas, terminam gerando inflamação nos tendões e músculos? Essas são algumas das pistas a se levar em consideração quando se visa um processo de reestabelecimento “durável” do paciente. Do ponto de vista do professor de educação somática, a recuperação motora passa por tanto por um refinamento da consciência corporal quanto por uma reeducação postural da pessoa.

O papel do professor de educação somática é o de ensinar à pessoa como evitar a recaída no quadro patológico, através de técnicas personalizadas que a tornam capaz de desativar os hábitos cinéticos e posturais que causam a dor. Sem passar por um processo reeducativo, o paciente em questão arrisca perder o precioso resultado obtido no tratamento de fisioterapia, como no caso da secretária, citado acima.

Um dos princípios de base da educação somática é de que o corpo humano é um organismo indissociável do fenômeno da consciência. Para ser mais preciso: **o corpo é consciência**. No entanto, por diferentes razões, essa consciência corporal se “turva”, levando-nos a “utilizar” o corpo de modo indiscriminado e abusivo, como se fosse uma máquina.

O professor de educação somática propõe uma variedade de exercícios lúdicos que visam um refinamento da consciência corporal da pessoa. A pessoa passa de paciente a aluno, aprendendo a auto-observar-se e a fazer conexões entre seus hábitos cotidianos e a aparição do quadro álgico. Responsabilizando-se por sua própria saúde, a pessoa colabora com o processo de recuperação começado no tratamento em fisioterapia.

A secretária perceberá, por exemplo, que as dores lombares aparecem sobretudo quando ela passa horas com o olhar fixo na tela do computador, projetando sua cabeça para frente, exagerando a curva natural da coluna cervical. Essa posição desarmoniosa, por ser adotada todos os dias durante longas horas, acaba tornando-se disfuncional. Nesse caso, o desalinhamento das vértebras do pescoço acarreta uma série de compensações musculares que terminam por se refletir em dores na região lombar.

Absorta em suas tarefas, a secretária nunca tinha percebido que a origem da dor, em seu caso, poderia ter relação com a maneira com a qual ela “utilizava” seu corpo no espaço do escritório. Através de um processo reeducacional cuja objetivo é a descoberta do limite e do potencial naturais do corpo, a secretária se tornará mais atenta quanto ao posicionamento de seu corpo durante a execução de suas tarefas. Ela ajustará o computador a seu corpo e não seu corpo ao computador. Seu corpo

poderá se revelar como sendo um instrumento muito fino, capaz de dar um bom rendimento se utilizado de maneira justa.

Dentro do processo de recuperação de um paciente, a complementaridade das técnicas da fisioterapia e de educação somática podem dar ao paciente maior controle sobre seu estado de saúde, conscientizando-o de que, se de um lado, ele é “ator coadjuvante” no processo de cura; de outro lado, está nas suas mãos a prevenção da recaída no quadro algico.

Tal como o RPG (Reprogramação Postural Global), os métodos de educação somática são cada vez mais populares junto aos fisioterapeutas europeus e norte-americanos. Esses profissionais compreenderam que tanto o desenvolvimento da consciência corporal quanto a aquisição de novas habilidades motoras são fatores indispensáveis na manutenção dos resultados obtidos pelo paciente no tratamento em fisioterapia.

Débora Bolsanello
dbolsanello@movimentos.com
www.movimentos.com