

## Fisioterapia em ortopedia: O método GDS como uma visão global

As pessoas comumente têm uma idéia errada de fisioterapia, frequentemente acham que a fisioterapia é sinônimo de "massagem" ou reabilitação. Porém a fisioterapia não se limita a isso. A fisioterapia se divide em varias áreas, de modo semelhante à medicina.



Dentro da fisioterapia há promoção, prevenção, tratamento e reabilitação. A promoção da saúde se trata de educação dos indivíduos visando identificar possíveis problemas e orientar para uma atitude preventiva. A prevenção é a própria atitude de evitar uma patologia. Por exemplo: um comercial que orienta para que se tome vacina é promoção, tomar a vacina é prevenção. O tratamento implica em cura ou manutenção de patologias para que não haja avanço do quadro. A reabilitação é a reinserção de um indivíduo na sociedade como um membro ativo e participante da mesma, essa reabilitação é realizada pelo trabalho multidisciplinar, cada profissional atuando em um aspecto do indivíduo para que o indivíduo tenha possibilidade de se integrar ou ser novamente inserido na sociedade após algum problema de saúde.

Além dessas grandes áreas de atuação da fisioterapia, também existem as áreas de especialidade nas quais a fisioterapia atua. Quando alguém pensa em fisioterapia pensa em trabalho com ortopedia, exercícios, postura. Porém a fisioterapia não é somente essa área. A fisioterapia trabalha principalmente com os músculos do corpo, incluindo músculos respiratórios, cardíaco e viscerais. Dentro da fisioterapia temos várias áreas, citando como exemplo: ortopedia e traumatologia, neurologia, cardiologia, pneumologia, pediatria, geriatria, dermatologia e estética, reumatologia, desportiva, uroginecologia, ginecologia e obstetrícia, UTI.



Em todas essas áreas a atuação do fisioterapeuta é muito importante e ajuda muito no desenvolvimento benéfico do quadro do paciente, especialmente quando o trabalho em equipe multidisciplinar é efetivo, respeitoso e cooperativo. O mais importante para solucionar problemas na área da saúde é o trabalho em equipe.

Vale muito a pena saber que às vezes, quando ouvimos dizer "fisioterapia não funciona", na verdade ela foi aplicada de forma inadequada. Muitas pessoas acabam fazendo fisioterapia somente por pacotes de 10 sessões de convênio nas quais são usados somente aparelhos, os clientes não recebem a atenção adequada ao seu caso e às vezes os aparelhos nem são aplicados corretamente, perdendo seus efeitos. Os aparelhos são muito bons, desde que usados corretamente, mas não devem repor os exercícios, pois tiram dor e inflamação, mas não realizam o reequilíbrio muscular necessário para a eliminação da causa dos problemas.

### **O método GDS de Cadeias Musculares**

Dentro da fisioterapia existem algumas técnicas que lidam com o corpo humano de uma forma mais global. Global principalmente por considerarem o encadeamento de músculos, fáscias e articulações, ao invés de olhar para cada parte separada do corpo, tratando somente o joelho ou o ombro, por exemplo. Algumas técnicas tentam abordar também aspectos emocionais e energéticos, mas como esses aspectos ainda são, de certa forma, desvalorizados dentro da ciência, a fisioterapia ainda está um pouco distante de ser plenamente integral, no sentido de compreender o ser humano com todos os seus aspectos bio-psico-sociais.



Dentre as técnicas de fisioterapia global podemos citar o RPG (técnica bastante conhecida) e o GDS (técnica que foi criada a partir das idéias de uma precursora do

RPG). O Método GDS de Cadeias Musculares e Articulares estuda e utiliza na clínica 6 cadeias musculares (PM, AM, PL, AL E PA-AP). Além de permitir uma abordagem global do corpo humano, também leva em consideração aspectos psicocomportamentais e expressão corporal no tratamento dos distúrbios de saúde. Também pode ser relacionada à Medicina Tradicional Chinesa e o fluxo de energia no organismo.

O GDS é um método que foi elaborado por uma "cinesioterapeuta" belga chamada Godelieve Denys-Struyf, e é relativamente novo no Brasil, mas extremamente eficaz no tratamento, principalmente por permitir uma avaliação e uma abordagem terapêutica global focada na causa e não somente no sintoma (o que é comum nos tratamentos que utilizam exclusivamente aparelhos de eletrotermofototerapia, frequentes em convênios de saúde, por exemplo).

As cadeias foram identificadas primeiramente a partir do comportamento de crianças e, a partir das fases do desenvolvimento psico-corporal das crianças, se chegou às cadeias musculares funcionais do adulto, que têm embutidas alguns tipos de comportamento.

No plano sagital temos 4 principais cadeias: PM, AM, PA e AP. A cadeia PM (pósterio-mediana) tem a projeção do corpo para frente, carrega consigo o comportamento impulsivo e ativo de uma pessoa que pensa muito no futuro, é uma cadeia que trabalha elementos tipicamente masculinos de ação, atitude, racionalidade e praticidade. Já a cadeia AM (ântero-mediana) tem o centro de gravidade projetado para trás, numa postura típica de mulher carregando uma criança no colo. Essa cadeia trabalha comportamentos de cuidado, maternidade, emotividade e passividade, são características tipicamente femininas e de pessoas que pensam muito no passado. Ainda no plano sagital existe a cadeia PA-AP (pósterio-anterior e ântero-posterior, duas cadeias que funcionam em conjunto), que são as cadeias da rigidez e da flexibilidade, elas dão o movimento para o corpo, a coordenação psico-comportamental, para a medicina chinesa, elas equivalem ao elemento que permite o fluxo de energia entre os outros elementos.

No plano lateral existem duas cadeias: PL e AL. A cadeia PL (pósterio-lateral) é uma cadeia de abertura corporal, na qual se expõe o tórax e a pelve de forma a se comunicar com o mundo. É uma cadeia que trabalha com elementos tipicamente masculinos de extroversão e comunicação. Já a cadeia AL (ântero-lateral) é a cadeia de fechamento do corpo, na qual se "protege" o tórax e a pelve. É uma cadeia que trabalha com elementos tipicamente femininos como introversão, quietude e cuidado.

É importante saber que todas as cadeias são necessárias para a vida de todos os seres humanos, pois todos têm lado feminino e masculino, lado ativo e passivo, lado racional e emocional... não devemos nos prender a uma postura (corporal e psíquica), devemos alternar entre as diferentes posturas de acordo com as necessidades do momento. Por isso, a doença não se instala por estarmos em uma ou outra postura, mas sim por nos fixarmos em uma ou outra postura e não conseguirmos realizar outras posturas necessárias para o dia-a-dia, causando lesões e patologias. A partir do método GDS pode-se desbloquear travas e restabelecer a flexibilidade e o movimento natural do ser humano, principalmente

quando o seu lado psico-comportamental também é abordado durante as terapias.

## **Bibliografia**

SMITH, LK, WEISS, EL, LEHMKUHL, LD; "Cinesiologia Clínica de Brunnstrom", Editora Manole, 5a edição, 1997, São Paulo.

KENDALL, FP, McCREARY, EK, PROVANCE, PG; "Músculos, Provas e Funções", Editora Manole, 4a edição, 1995, São Paulo.

MAGEE, Davis J.; "Avaliação Musculoesquelética", Editora Manole, 4a edição, 2005, São Paulo.

CALAIS-GERMAIN, Blandine; "Anatomia para o Movimento", Editora Manole, 1a edição brasileira, 2002, São Paulo.

KAPANDJI, AI; "Fisiologia Articular", Guanabara Koogan, 5a edição, 2000, Rio de Janeiro.

DENYS-STRUYF, Godelieve; "Cadeias Musculares e Articulares - O Método G.D.S.", Editora Summus, 4a edição, 1995, São Paulo.

CAMIGNON, Philippe; "Aspectos Biomecânicos - Cadeias Musculares e Articulares Método G.D.S.", Editora Summus, 2003, São Paulo.

NETTER, Frank H.; "Atlas de Anatomia Humana", Editora Artmed, 2a edição, 2000, Porto Alegre.

COTRAN, KUMAR, COLLINS; "Pathologic Basis of Disease", Saunders editor, 6th edition, 1999, Philadelphia.

GUYTON; "Fisiologia Humana", Editora Guanabara koogan, 6a edição, 1988, Rio de Janeiro.

LOW & REED; "Eletroterapia explicada", Editora Manole, 3a edição, 2001, São Paulo.

KISNER & COLBY; "Exercícios terapêuticos", Editora Manole, 3a edição, 1996, São Paulo.

DORETTO, Dario; "Fisiopatologia Clínica do Sistema Nervoso", Editora Atheneu, 2a edição, 2001, São Paulo.

DOMENICO & WOOD; "Técnicas de Massagem de Beard", Editora Manole, 4a edição, 1998, São Paulo.

MACHADO, Ângelo; "Neuroanatomia Funcional", Editora Atheneu, 2a edição, 2000, São Paulo.

CIPRIANO, Joseph J.; "Manual Fotográfico de Testes Ortopédicos e Neurológicos", Editora Manole, 3a edição, 1999, São Paulo.

VOET, Donald; "Fundamentos de Bioquímica", Editora Artmed, 2000, Porto Alegre.

GUYTON & HALL; "Textbook of Medical Physiology", Saunders Company, 10th edition, 2001, Philadelphia.

HOPPENFELD; "Propedêutica Ortopédica", Editora Atheneu, 2001, São Paulo.

RANG, DALE & RITTER, "Farmacologia", Editora Guanabara koogan, 4a edição, 2000, Rio de Janeiro.

HAMILL & KNUTZEN; "Bases Biomecânicas do Movimento Humano", Editora Manole, 1999, São Paulo.

DORLAND; "Dicionário Médico Ilustrado", Editora Manole, 28a edição, 1999, São Paulo.

CARVALHO & RECCO-PIMENTEL; "A Célula 2001", Editora Manole, 2001, São Paulo.

HOFFEE, Patricia; "Genética Médica Molecular", Editora Guanabara Koogan, 1998, Rio de Janeiro.

JUNQUEIRA & CARNEIRO; "Histologia básica", Editora Guanabara koogan, 9a edição, 1999, Rio de Janeiro.

BROOK, BUTEL & MORSE; "Microbiologia Médica", Editora Guanabara koogan, 21a edição, 1998, Rio de Janeiro.

DANGELLO & FATTINI; "Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar", Editora Atheneu, 2a edição, 2000, São Paulo.

MAGILL, Richard; "Aprendizagem Motora", Editora Edgard Blucher, 2000, São Paulo.