



# Reabilitando o ombro no Reformer

Prof. Marlon Bluner

# REFORMER

- O Reformer foi o primeiro aparelho criado por Joseph Pilates e os primeiros datam de 1918-1919;



# REFORMER

- O nome original:

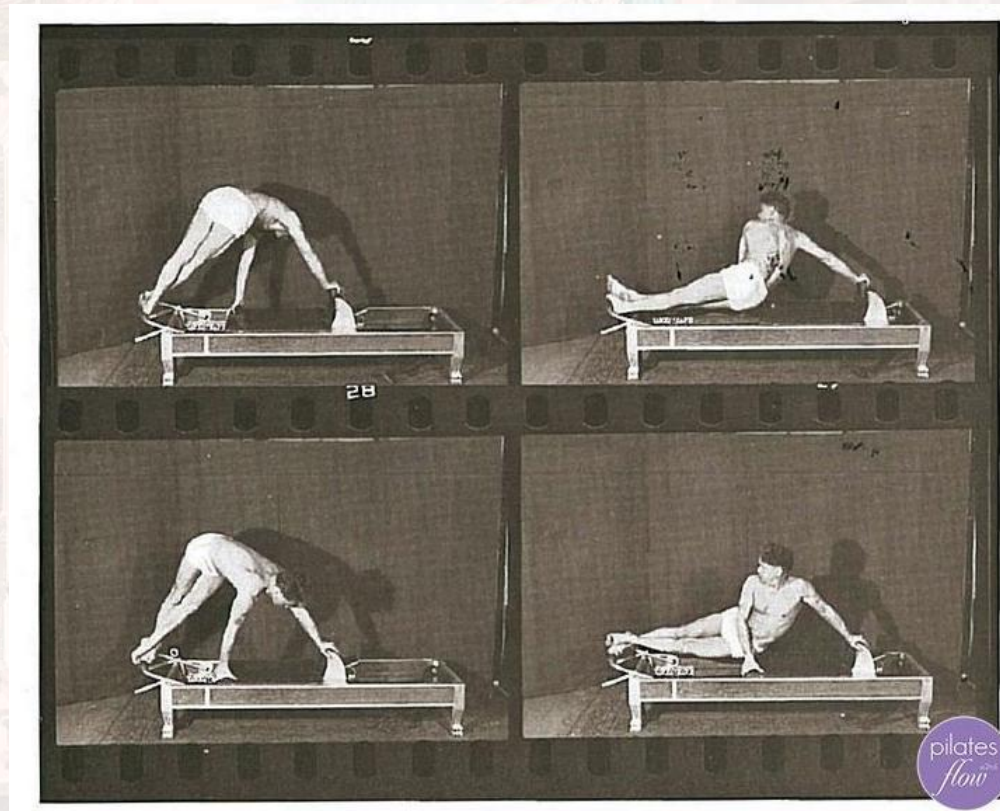
**“UNIVERSAL  
REFORMER”**

expressa a intenção de  
criar um aparelho que  
transformasse o corpo  
por completo;



# REFORMER

- O Reformer permite múltiplas possibilidades de movimentos que trabalham força, flexibilidade, coordenação motora, postura, estabilização e mobilização articular, por isso é um aparelho completo e o queridinho entre os alunos.



# COMPLEXO ARTICULAR DO OMBRO

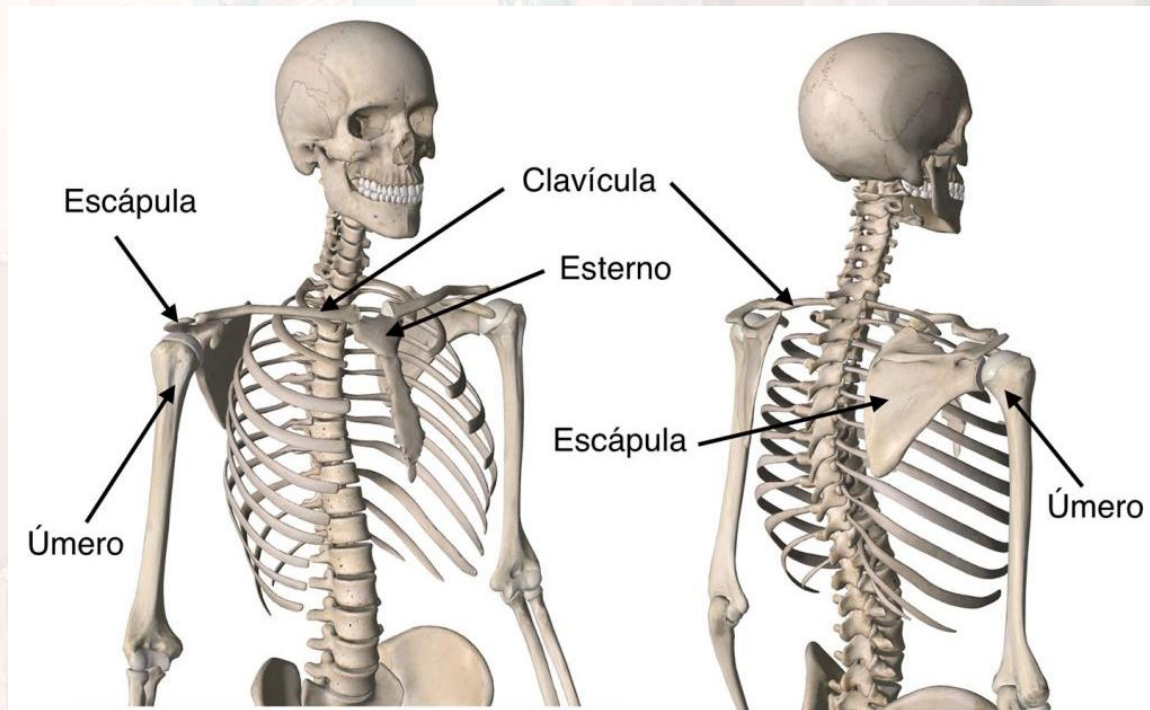
- O ombro é formado por um conjunto de articulações denominadas de complexo articular do ombro;
- Articulação com maior ADM do corpo e ao mesmo tempo é a articulação mais instável;
- Unem os MMSS ao esqueleto axial (DRAKE; VOGL; MITCHELL, 2005);



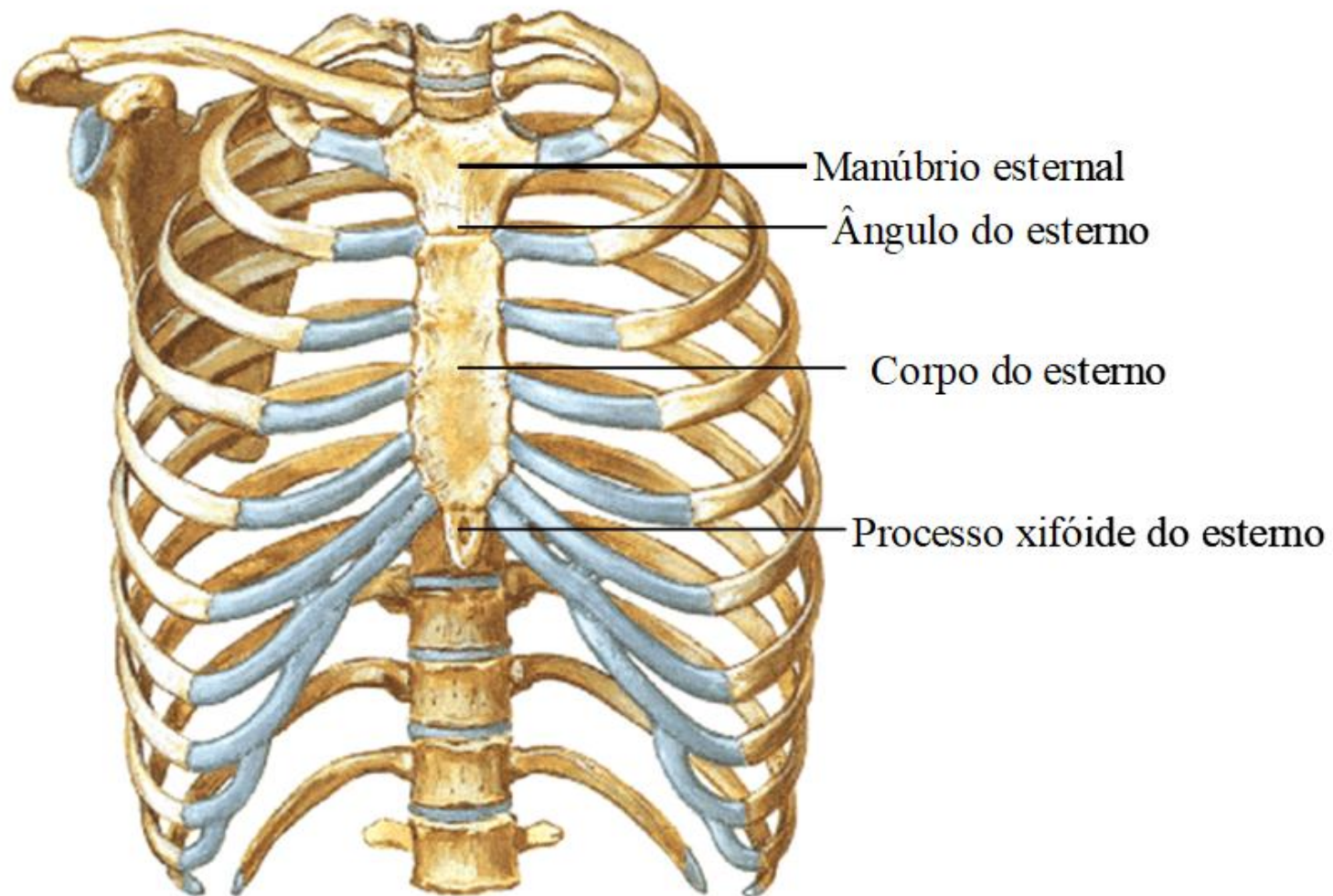
# COMPLEXO ARTICULAR DO OMBRO

Os ossos que compõem o complexo articular do ombro são:

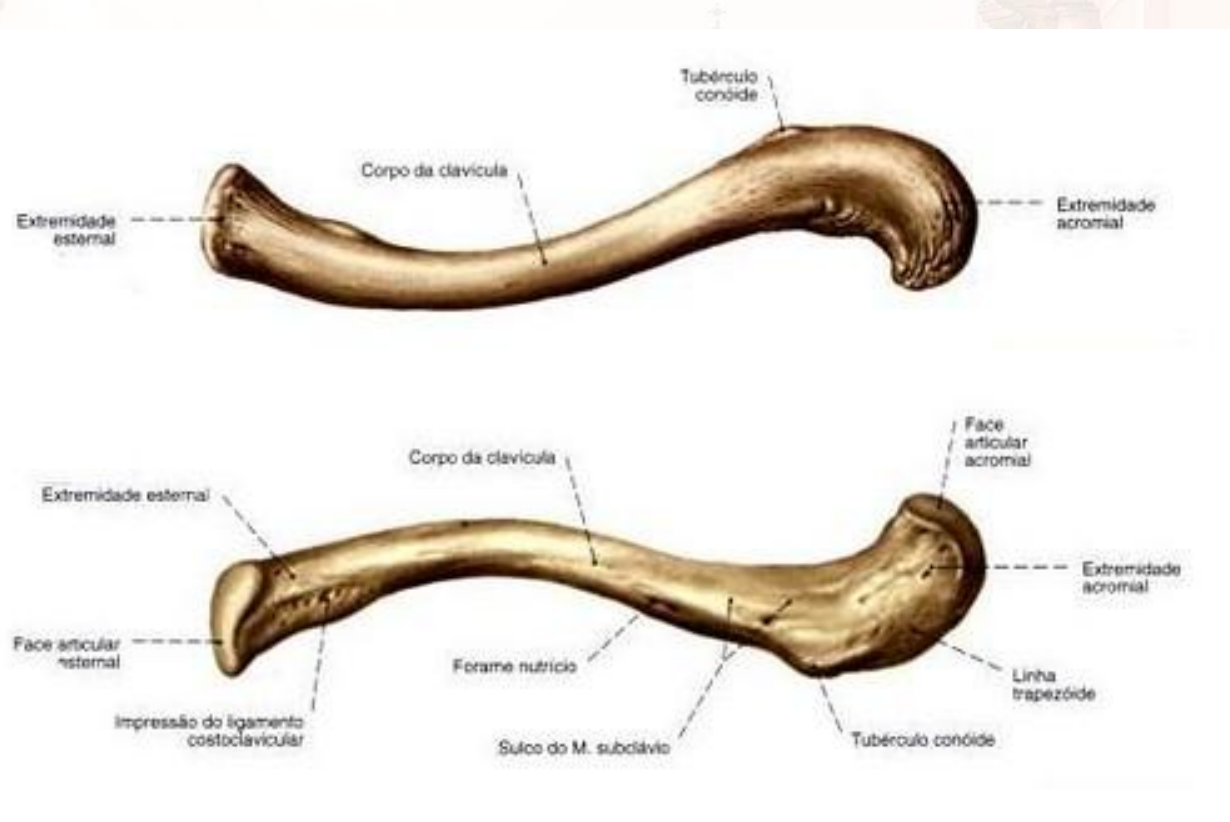
- Úmero;
- Escápula;
- Clavícula;
- Esterno.



# ESTERNO

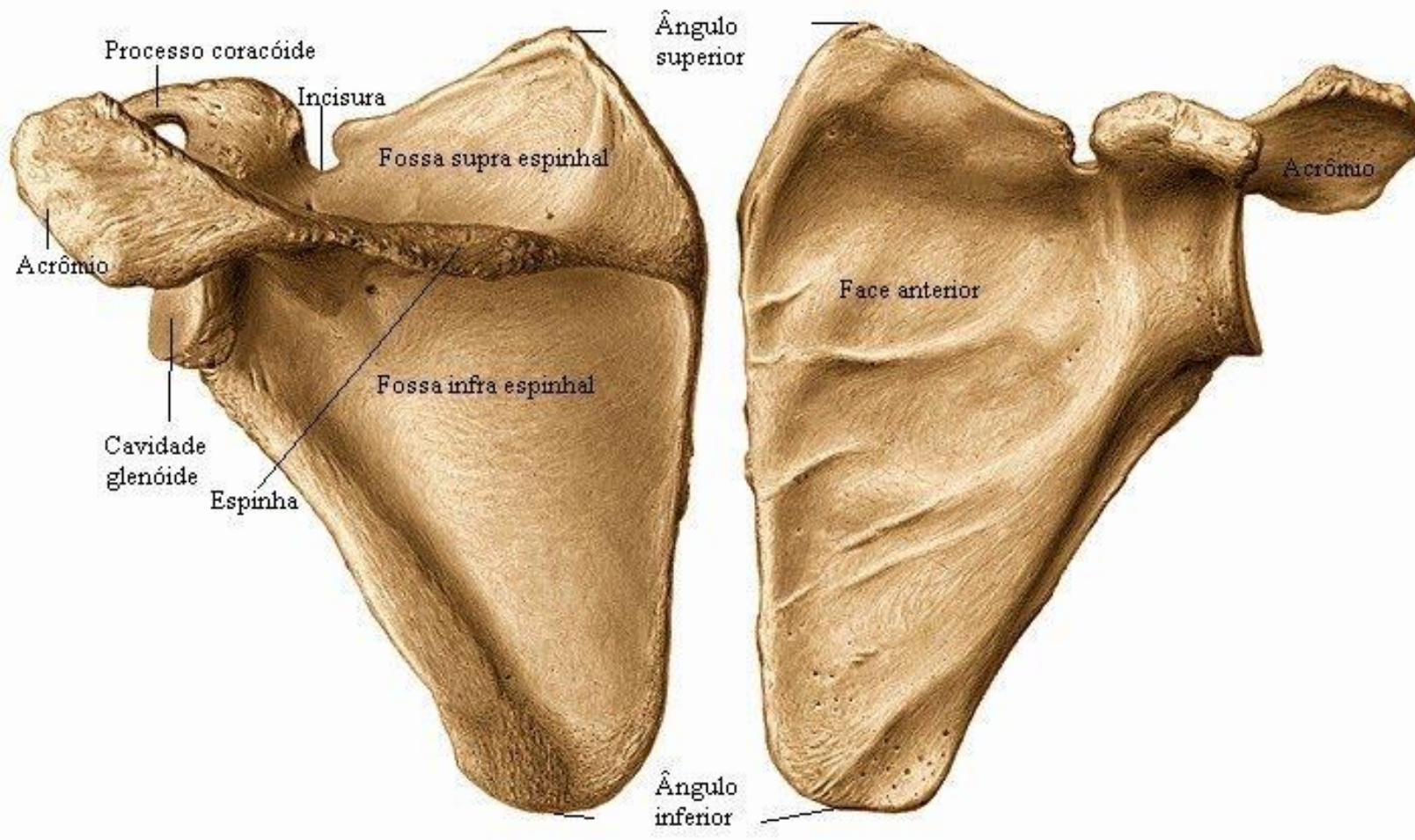


# CLAVÍCULA





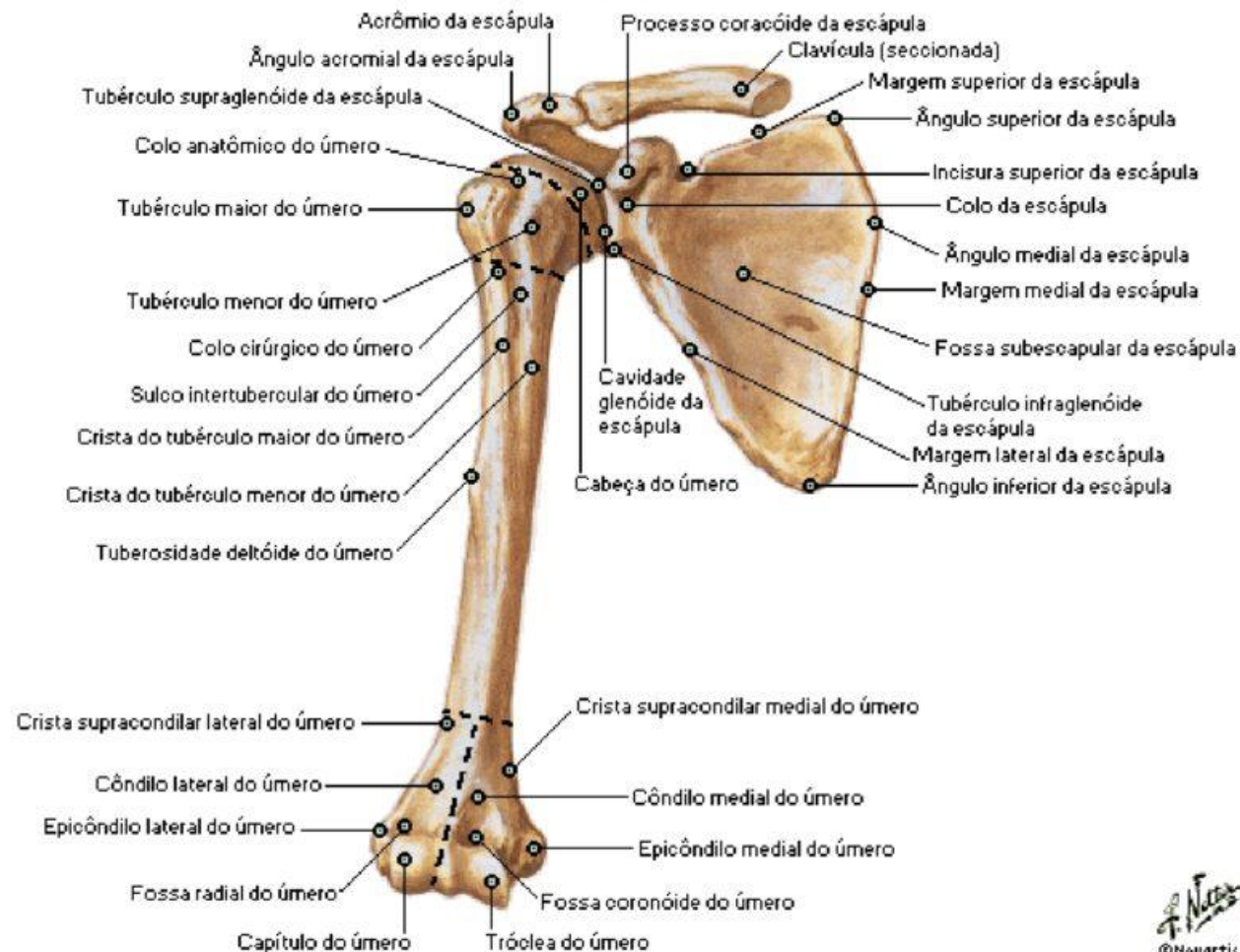
# ESCÁPULA



# ÚMERO

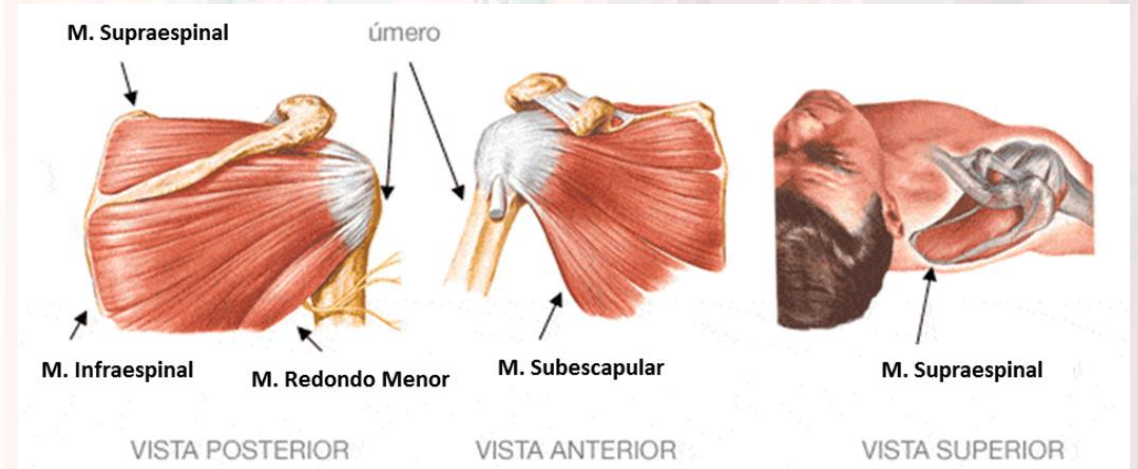
## Úmero e Escápula

### Vista Anterior



# MANGUITO ROTADOR

- Músculo supra-espinal, músculo infra-espinal, músculo redondo menor e músculo subescapular;
- **Todos esses músculos são rotadores do úmero, exceto o supraespinal que tem ação abduzora;**



# MANGUITO ROTADOR

- O manguito rotador está revestido pela bolsa subacromial. Em virtude da posição anatômica do tendão da cabeça longa do bíceps braquial e desta bolsa, qualquer fator mecânico que cause desgaste no manguito rotador comumente afeta estas estruturas;
- O espaço pelo qual transita o manguito rotador, o espaço subacromial, já é naturalmente estreito e qualquer fator que diminua o espaço poderá criar um ambiente de pouca movimentação, podendo contribuir para uma afecção tendinosa (CRAIG, 2000).



# REABILITANDO O OMBRO NO REFORMER

- A dor no ombro é umas das queixas mais comuns na população em geral, com uma prevalência estimada de 22,3%, afetando principalmente mulheres acima de 50 anos (STAPAIT 2013);
- **DICA:** sempre avalie a cervical e escápula para dores no ombro!



# REFERÊNCIAS

- BURKHART, S.S.*et al.* **The Disabled Throwing Shoulder: Spectrum of Pathology Part I: Pathoanatomy and Biomechanics.** The Journal of Arthroscopic and Related Surgery, v. 19, n. 4, p.404-420. 2003.
- CRAIG, E. V. Ombro e Braço. *In:* WEINSTEIN, S. L.; BUCKWALTER, J. A. **Ortopedia de Turek: princípios e sua aplicação.** São Paulo: Manole, 2000. p. 363-403.
- DANGELO, J. G.; FATTINI, C. A. C. **Anatomia humana sistêmica e segmentar para o estudante de medicina.** São Paulo: Atheneu, 1998
- STAPAIT IEL, DALSOGLIO M<sup>1</sup>, EHLERS AM, SANTOS GM. **Role of scapular stabilizers strengthening in the painful shoulder: a systematic review.** Outubro 2013



**OBRIGADO!**

Instagram:  
**@marlonbluner**

WhatsApp:  
**(31) 99757-7507**

