

ABC da



Escoliose

Nesta Cartilha, nós da **ABTE** (Associação Brasileira de Tratamento da Escoliose), queremos levar até você informações atuais sobre o que é a **escoliose idiopática**, como diagnosticar e caminhos para o melhor tratamento.

A ciência está em constante evolução e por isso é tão importante buscar profissionais capacitados e atualizados, que farão toda a diferença na condução do seu tratamento. Com muito carinho e responsabilidade elaboramos esse material para você, com informações da mais alta qualidade.

Você não está sozinho! Vamos juntos?




Mas afinal, o que é *escoliose?*

Existem vários tipos de escoliose. As escolioses **ESTRUTURAIS**, apresentam alterações nas estruturas dos ossos da coluna (chamadas de vértebras) e os amortecedores entre eles (os discos intervertebrais), mudando a forma e a posição da coluna e do tórax.

A maioria das escolioses estruturais são as chamadas **ESCOLIOSES IDIOPÁTICAS**.

Frequentemente confundida como “Má postura”, a Escoliose Idiopática, corresponde a **80%** dos casos da escoliose estrutural, e tem a característica de **alterar os três planos** de movimento da coluna, dando a ela o aspecto de **espiral**, como uma escada em caracol.





Ou seja, além de alterar a coluna no **plano frontal** como uma letra “C” ou “S” (vendo sua postura de frente), temos também as **rotações** (vendo sua coluna de cima) e modificações da posição da coluna também na vista **sagital** (vendo sua coluna de lado)

O nome **Idiopática**, significa que, apesar de haver muitos estudos e sabermos de alguns fatores envolvidos no seu desenvolvimento, sua causa ainda é **desconhecida** pelos cientistas.

Também não consideramos a Escoliose uma doença, e sim uma **condição** da Coluna Vertebral. Sabemos também que fatores como a **genética** podem estar envolvidos em seu desenvolvimento e que sua ocorrência é maior em **meninas** do que meninos. A escoliose também tem a característica de se desenvolver e **progredir** durante os períodos de **estirões do crescimento** e portanto, mais frequente observarmos e diagnosticarmos em crianças e adolescentes.

Atenção aos *sinais de alerta* para escoliose

Um olhar atento à alguns sinais, nos ajudam a identificar a escoliose. Podemos comparar um lado do outro do corpo buscando por assimetrias, como por exemplo:

De frente:

- Ombros desnivelados
- Uma cintura mais “marcada” que outra
- Desvio do quadril
- Uma costela mais proeminente que outra

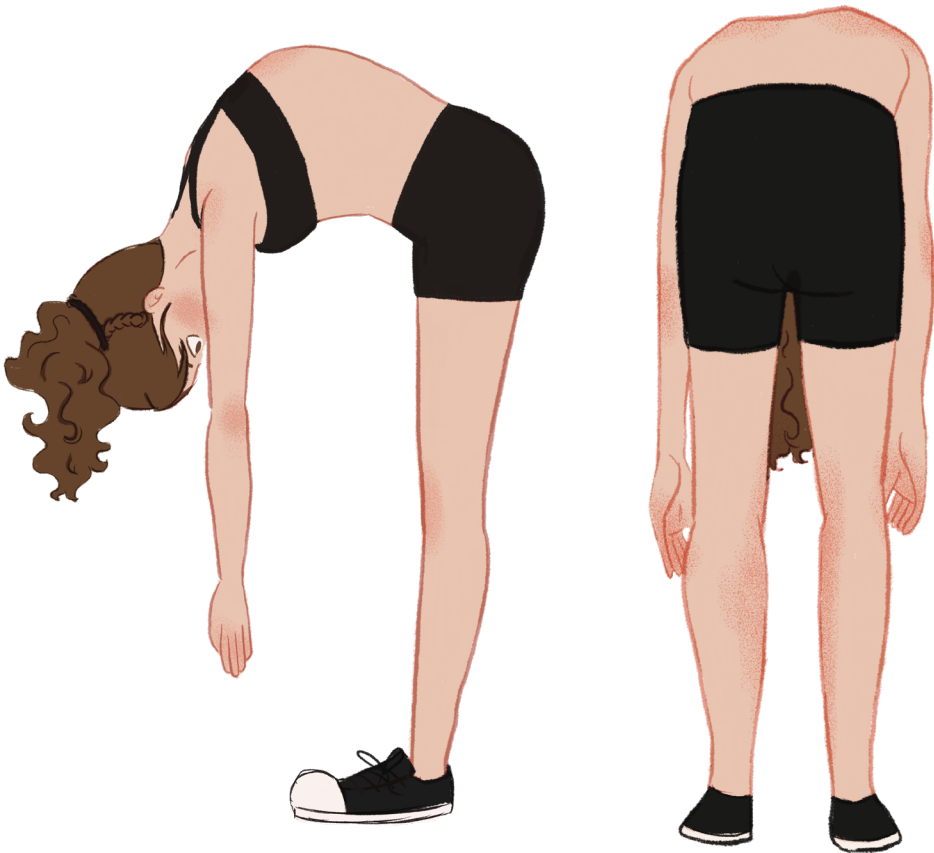
De costas:

- Escápulas assimétricas
- Aparente diferença no comprimento de pernas ou braços
- Um braço mais distante do corpo que o outro
- Inclinação do pescoço para um dos lados
- Aspecto de “C” ou “S” vistos na coluna



Achou assimetrias? Hora de fazer o **TESTE de Adams.**

- 1.** Peça para a criança/adolescente inclinar seu tronco a frente, com pés e mãos unidos (como se fosse alcançar os pés, sem dobrar os joelhos);
- 2.** O examinador (pais ou responsáveis), posicionado atrás da criança, observa se há uma elevação (giba) de um dos lados da coluna;
- 3.** Existe essa elevação? Podemos dizer então que o teste é positivo. Hora de levar seu filho/a à um profissional da área da saúde para avaliação física e exame de imagem para confirmação do diagnóstico!





Busque o auxílio de um *profissional de saúde* especializado em escoliose.

Quanto mais **precoce** for diagnosticado a Escoliose, **maiores** as chances de sucesso em seu tratamento, seja para tentar **conter a progressão** da curva, **prevenir** o uso do colete específico para escoliose ou até mesmo **evitar** um futuro procedimento cirúrgico. O tratamento deve ser personalizado, pois cada um de nós possui características individuais, e a escoliose não se desenvolve de forma igual de uma pessoa para outra. Seguir o tratamento de outro paciente, mesmo que ele também tenha escoliose, pode ser prejudicial e não eficiente para o seu caso.

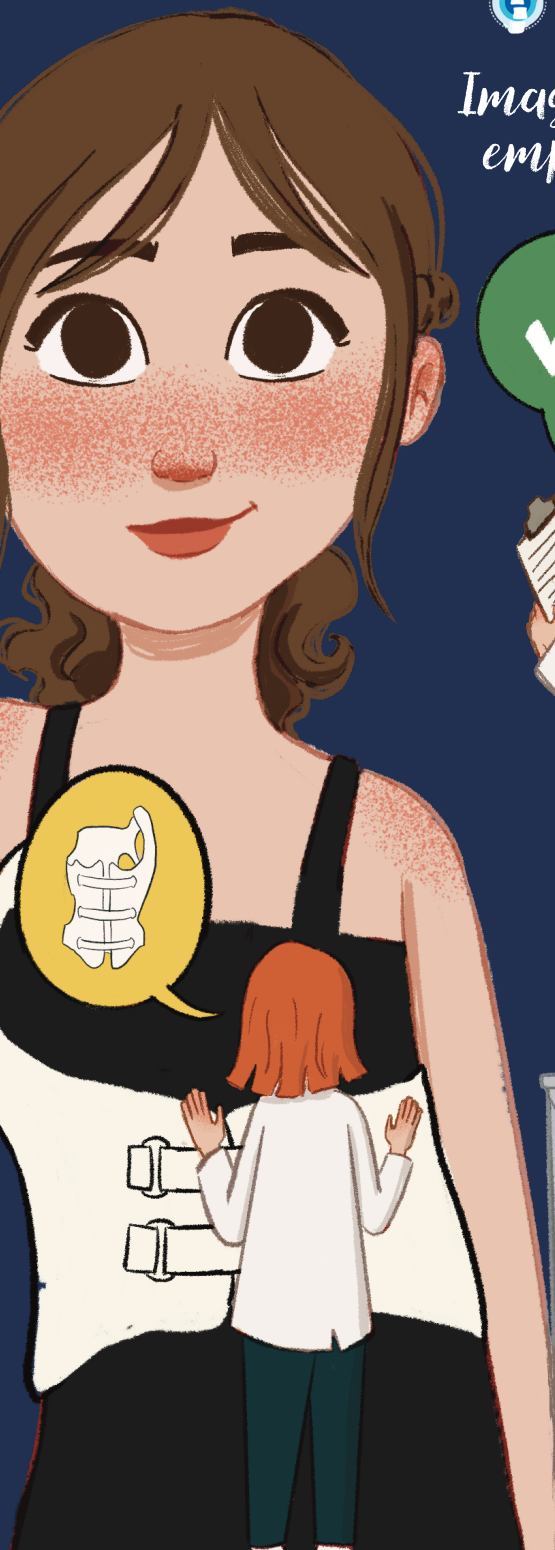
O profissional de Saúde especializado em escoliose, o avaliará de forma criteriosa, tanto sua postura como sua radiografia, determinando possíveis potenciais de progressão da curva e indicando o tratamento mais adequado para seu caso, sendo eles: **fisioterapia, fisioterapia+colete ou cirurgia.**

Quando confirmado o diagnóstico da escoliose, o profissional de saúde que te acompanha avaliará também a necessidade de outros profissionais fazerem parte do seu tratamento. Uma equipe **MULTIDISCIPLINAR** é composta por médico, fisioterapeuta, ortesista, psicólogo e claro, você e sua família.

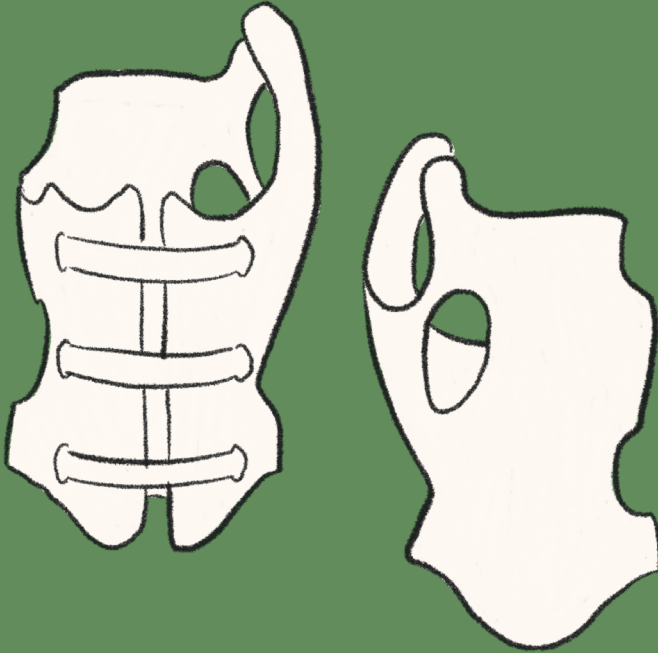




Imagine só, todos juntos
empenhados no melhor
tratamento
para você!



Cuide-se e dedique o seu melhor ao *seu tratamento!*



A escolha do tratamento depende de alguns fatores que são observados no momento da avaliação do paciente. De forma geral, escolioses **leves** devem ser tratadas com **Exercícios Específicos Fisioterapêutico para Escoliose (EEFE)**.

Já as escolioses **moderadas** também possuem indicação dos **EEFE** adicionado ao uso do **Colete Assimétrico**, um super aliado na equipe do tratamento da escoliose.

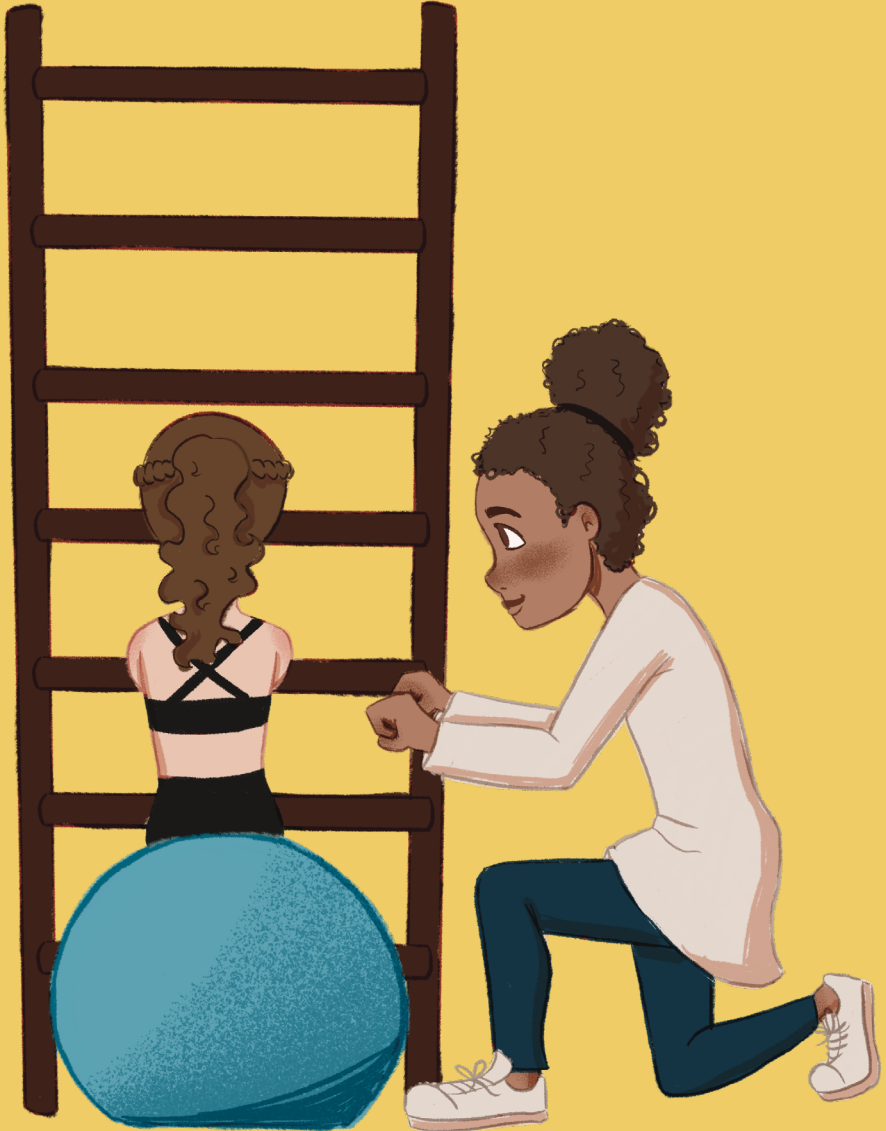
Em casos de escolioses em graus mais **avançados**, o tratamento é **cirúrgico**.

Mas calma, você sabia que apenas 0,1 a 0,3% dos pacientes necessitam de cirurgia?



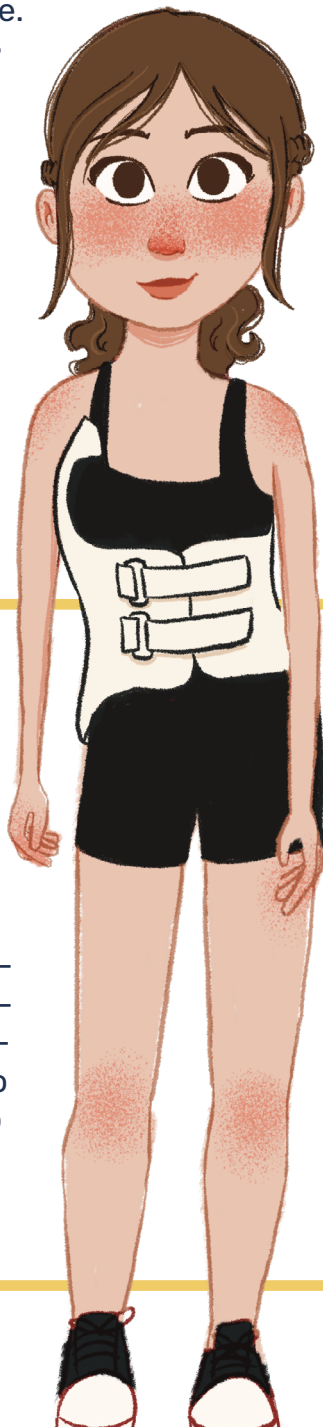
Exercícios Específicos Fisioterapêuticos para a Escoliose (EEFE) é um termo usado para denominar diferentes métodos que seguem as diretrizes da Sociedade Internacional de Tratamento Ortopédico e Reabilitação da Escoliose (SOSORT), portanto **NÃO** é qualquer exercício que se enquadra e que são adequados e ideais para a sua escoliose!

É necessário que o fisioterapeuta tenha uma boa formação, atualização e prática, pois sabemos o quão desafiador pode ser a escoliose. Optar por tratamentos sem embasamento científico pode nos fazer perder algo muito valioso no tratamento desta condição: **O TEMPO**. Quanto antes diagnosticado e tratado, maiores e melhores as chances de conter a progressão das curvas.



Os **EEFE** são realizados na sessão com o fisioterapeuta especializado e também prescritos para serem realizados em casa rotineiramente. É importante que seu **comprometimento** e **dedicação** não sejam apenas nas sessões de fisioterapia, mas também na sua prática do programa de exercícios em casa e também nas atividades de vida diária que seu fisioterapeuta recomendar. Lembre-se que a história natural da escoliose tende à progressão. Quanto mais comprometido com o tratamento, mais forças teremos para vencer este desafio.

O **colete** específico para a escoliose, também evoluiu e não é mais aquele “famoso de ferro” de antigamente! Hoje em dia, ele é feito de um material mais **confortável** e mais **discreto**, feito de forma **personalizada** e de acordo com o padrão de sua curva de escoliose. Ele tem a função de promover uma respiração corretiva, auxiliar a conter a progressão da curva, promovendo um melhor alinhamento e corrigindo o quanto for possível a curva. Se for necessário seu uso, ele será um grande parceiro durante a sua fase de crescimento!

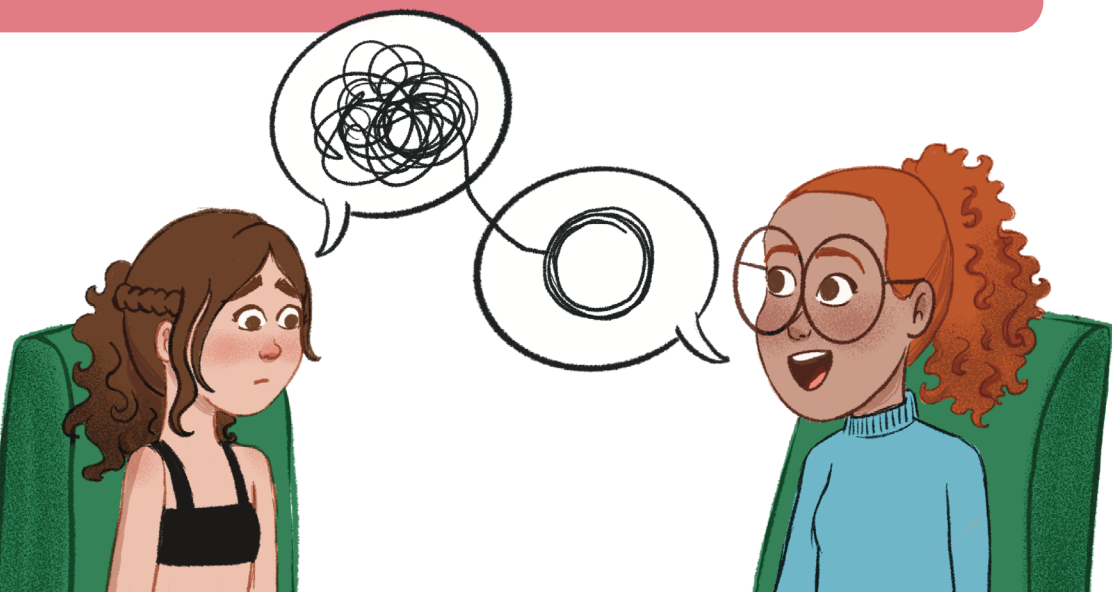




O tratamento cirúrgico é uma abordagem que visa parar com a progressão das curvas mais severas e buscam um melhor alinhamento e simetria da coluna. Não é considerada uma cirurgia de urgência, fazendo com que paciente e família possam se programar para realizá-la no momento mais adequado e ajustado a rotina.

O procedimento **cirúrgico** de correção da escoliose é realizado exclusivamente por um médico especializado e sua equipe e apesar de parecer assustador, as cirurgias estão cada vez mais modernas e menos invasivas, tornando o pós operatório mais rápido e aumentando a qualidade de vida a longo prazo do paciente operado.

A barra está pesada e existem sentimentos confusos te acompanhando desde o seu diagnóstico? Quem sabe não seja a hora de contar com um profissional da área da **psicologia**? Eles te ajudarão a aceitar e entender todas essas sensações e pensamentos, para passar por esta fase desafiadora de forma mais leve e consciente.



Seguir com dedicação e responsabilidade as orientações dos profissionais de saúde que acompanham seu tratamento também é essencial. Todos estão em busca do melhor para sua saúde e qualidade de vida. Se você está em tratamento sob supervisão de um fisioterapeuta especializado em escoliose, você **PODE** e **DEVE** praticar o esporte que você mais gostar. Os esportes em geral, promovem um melhor condicionamento, consciência corporal e o bem estar físico e emocional para os pacientes com escoliose.



Só não pode confundir: a atividade física não é tratamento Específico para Escoliose!



Se você é familiar ou amigo de alguém com Escoliose, seja um incentivador!

O tratamento da Escoliose pode ser longo e mais desafiador para algumas pessoas. Ter empatia, incentivo e receber apoio das pessoas que estão ao redor, faz toda a diferença! Sabemos que pacientes que contam com o apoio de seus familiares e amigos, têm melhor adesão ao tratamento e aceitação dessa alteração!

Lembre-se sempre que não está sozinho! Desejamos uma jornada leve e cheia de motivação até o final do seu tratamento! Conte conosco!

**Com muito carinho,
Equipe Tratando Escoliose (Associação Brasileira de Tratamento da Escoliose)**

Conheça a nossa história

O site **Tratando Escoliose** foi fundado em novembro de 2018, com intuito de compartilhar informações e desenvolver materiais com embasamento científico e linguagem clara e acessível sobre a condição escoliose e seus tratamentos.

Em 2021, o que era um grupo de fisioterapeutas unidos em prol da informação sobre a escoliose, se transformou na primeira **Associação Brasileira de Tratamento da Escoliose (ABTE)** com objetivo de ampliar ações, torná-las cada vez mais reconhecidas e formalizar a união entre profissionais devidamente credenciados ao atendimento dessa população, empenhados em promover educação em saúde.



Sobre o conteúdo da cartilha

As referências utilizadas para a confecção desta cartilha podem ser encontradas em nosso site (www.tratandoescoliose.com.br) ou nas diretrizes de 2016 da SOSORT, disponíveis no site <https://www.sosort.org>

Todo conteúdo é autoral e desenvolvido pelos membros do Tratando Escoliose; assim como as ilustrações e o design que foram carinhosamente desenvolvidos pela ilustradora Bianca Rocha (@bibbyarte), com exclusividade. Por isso, é proibida a utilização deste conteúdo, sem prévia autorização dos idealizadores.

**Conteúdo especializado e responsável,
Todos os dias para você**

Inscriva-se
www.tratandoescoliose.com.br

  [@tratando.escoliose](https://www.instagram.com/tratando.escoliose)
tratandoescoliose@gmail.com.br

Ilustrado por
Bianca Rocha
[@bibbyarte](https://www.instagram.com/bibbyarte)

Direito Autoral:



**Tratando
Escoliose**
Associação Brasileira
de Tratamento da Escoliose