



RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO NA NEUROMETRIA APLICADA

Como Funciona?

Treinar contração e recuperação muscular em cinco regiões do corpo: Frontal, membros superiores (direito e esquerdo) e membros inferiores (direito e esquerdo). O treinamento é orientado por um sistema de voz automático, que vai conduzir o treinamento do começo ao fim, com o objetivo de facilitar a prática e criar um modelo padrão para cada cliente.

Objetivos e Benefícios do Treinamento:

- Reconhecer locais que estão excessivamente tensos e instruir para relaxamento.
- Complementar no tratamento de Fibromialgia.
- Complementar nos tratamentos de dores crônicas em geral.
- Restabelecimento no equilíbrio neuro-muscular (tensão e relaxamento).
- Pré e pós-treinamento em Atletas.
- Tratamento de Insônia.
- Distúrbios musculares.
- Bruxismo.
- Entre diversas outras aplicações complementares

Sobre o Treinamento:

Todo o Treinamento é dividido em etapas e exercícios, tendo como objetivo final avaliar:

- Nível e Capacidade de Contração
- Nível e Capacidade de Recuperação
- Deficiência ou Falha nos movimentos Musculares
- Nível de atividade muscular

Ao iniciarmos o software, vai aparecer uma janela indicando quais grupos musculares serão treinados.



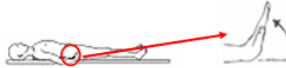
Ao clicar no botão para iniciar o protocolo do RMP (relaxamento muscular progressivo), o sistema vai abrir a Tela:

O sistema já abre as etapas a serem treinadas para que o profissional possa conduzir de forma tranquila o passo a passo de 1 a 3.

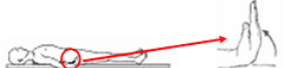
RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

1º- Braço Direito e depois o Braço Esquerdo:

1- Deitado e com o braço todo encostado na cama, movimento: **Mão para trás com os dedos retos e erguidos.**



2- Deitado e com o braço todo encostado na cama, movimento: **Palma da mão para cima e mão para trás**



3- Deitado e com o braço todo encostado na cama, movimento: **Apertar a mão (dedos fechados)**



4- Deitado na cama, movimento: **Tencionar o Biceps com a mão chegando próximo ao ombro.**



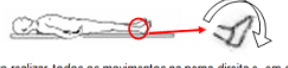
Obs: primeiro realizar todos os movimentos no braço direito e, em seguida, realizar todos no braço esquerdo.

2º- Perna Direita e depois a Perna Esquerda:

1- Deitado e com a perna encostada na cama, movimento: **Flexionar o Pé para trás.**



2- Deitado e com a perna encostada na cama, movimento: **Flexionar o Pé para Frente.**



Obs: primeiro realizar todos os movimentos na perna direita e, em seguida, realizar todos na perna esquerda.

3º Tencionar Olhos, Lábios e Ombros:



Tensão



Relaxamento

Obs: neste exercício é necessário realizar todos os movimentos, ao mesmo tempo, da seguinte forma:

- Tencionar olhos, testa e lábios
- Ombros: Tencioná-lo em direção ao pescoço
- Mandíbula: tencionar a mandíbula apertando os dentes.

Cartilha do Cliente que poderá ser impressa e entregue a ele para que possa exercitar esse procedimento em casa (terapia domiciliar).

Sistema automático de voz que vai orientar e relatar exatamente todas as etapas descritas acima, fazendo com que o profissional possa focar 100% no cliente. É bem simples!

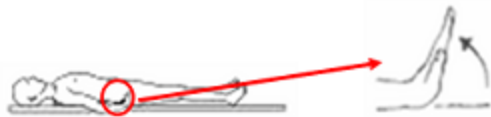
A automação desse protocolo faz com que o profissional possa focar de maneira mais assertiva o seu cliente. Dessa forma, o comando de voz automático vai orientando a pessoa, no passo a passo, de como realizar o treinamento, enquanto o profissional fique focado nos seguintes itens:

- Analisar e auxiliar em relação à dificuldade da execução dos exercícios
- Acordar o cliente, caso ele entre em estado de sono muito rápido (cansaço, fadiga etc). Obs: algumas vezes será necessário deixá-lo dormir por 5 a 10 minutos para que reinicie o protocolo, devido ao fato do cliente estar muito cansado ou exausto e, assim, não progredir no protocolo. Em alguns casos, será necessário remarcar o atendimento.
- Aumentar a percepção comportamental
- Estar mais disponível e preparado para orientar o cliente em caso de catarse (chorar, desabafar etc)
- Anotar informações que sejam relevantes para falar com o cliente após o término do protocolo
- Ter maior flexibilidade em associar o GOC ou a Respiração Funcional em conjunto com o RMP
- Preencher a Ficha de Treinamento durante a execução do RMP.

PASSO A PASSO DAS 3 ETAPAS DA EXECUÇÃO PRÁTICA DO RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

1º- Braço Direito e depois o Braço Esquerdo:

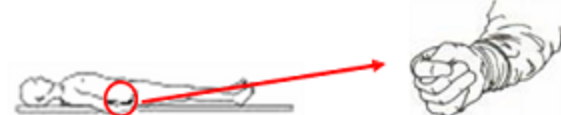
1- Deitado e com o braço todo encostado na cama, movimento: **Mão para trás com os dedos retos e erguidos.**



2- Deitado e com o braço todo encostado na cama, movimento: **Palma da mão para cima e mão para trás.**



3- Deitado e com o braço todo encostado na cama, movimento: **Apertar a mão (dedos fechados)**



4- Deitado na cama, movimento: **Tencionar o Biceps com a mão chegando próximo ao ombro.**



Obs: primeiro realizar todos os movimentos no braço direito e, em seguida, realizar todos no braço esquerdo.

2º- Perna Direita e depois a Perna Esquerda:

1- Deitado e com a perna encostada na cama, movimento: **Flexionar o Pé para trás.**



2- Deitado e com a perna encostada na cama, movimento: **Flexionar o Pé para Frente.**



Obs: primeiro realizar todos os movimentos na perna direita e, em seguida, realizar todos na perna esquerda.

3º Tencionar Olhos, Lábios e Ombros:



Tensão



Relaxamento

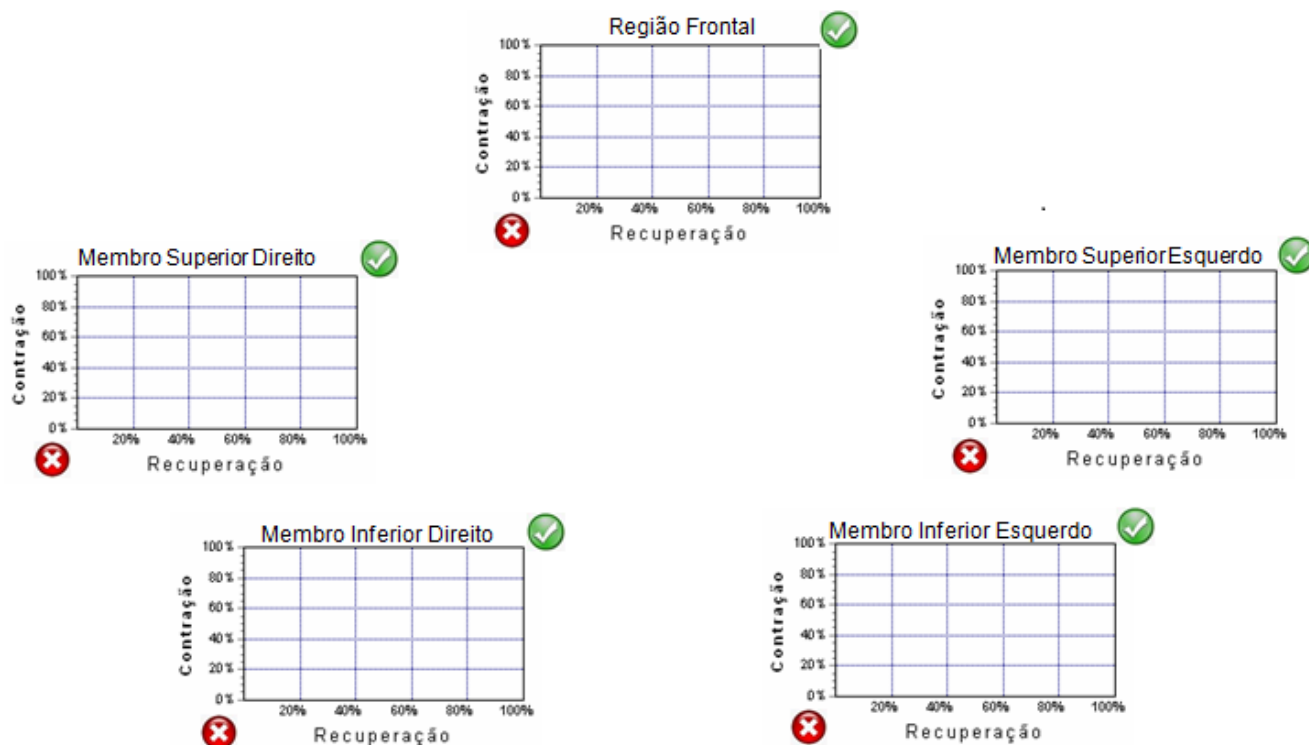
Obs: neste exercício é necessário realizar todos os movimentos, ao mesmo tempo, da seguinte forma:

- Tencionar olhos, testa e lábios
- Ombros: Tencioná-lo em direção ao pescoço
- Mandíbula: tencionar a mandíbula apertando os dentes.

REFERÊNCIA DE RESULTADOS DO RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS



COMPLETAR OS QUADRANTES ACIMA CONFORME AS INFORMAÇÕES ABAIXO:

OBSERVAÇÕES

Contração: a contração vai numa escala de 0% (baixa eficiência relatada pelo cliente) a 100% (alta eficiência).

Recuperação: a recuperação vai de 0% (baixa eficiência relatada pelo cliente) a 100% (alta eficiência).

✓ Este símbolo significa que quanto mais próximo desse marcador ficar, dentro de qualquer um dos 5 quadrantes acima, melhor será o desempenho muscular na região especificada pelo cliente. Ele representa os 2 eixos (contração x recuperação).

✗ Este símbolo significa que quanto mais próximo desse marcador ficar, dentro de qualquer um dos 5 quadrantes acima, pior será o desempenho muscular na região especificada pelo cliente. Ele representa os 2 eixos (contração x recuperação).

OBS: Caso apareça alguma “Deficiência nesse treinamento” em um dos quadrantes acima (muito próximo de zero), isso significa que o treinamento desta região apresentou índices irregulares e deverão ser refeitos em uma ou mais sessões seguintes.

IMPORTANTE: se tivermos uma contração baixa (20%) com uma recuperação alta (80%), isso não significa que a pessoa tem bom índice de relaxamento muscular, pois na verdade ela nem conseguiu contrair direito. O correto sempre será os dois valores (contração e recuperação) estarem com valores muito próximos.

ANOTAÇÕES ADICIONAIS:

Informações Adicionais:

- O cliente deverá preencher os quadrantes acima, conforme a percepção dele
- O profissional também poderá preencher os quadrantes, conforme sua percepção, para depois confrontar com o resultado do cliente e, assim, ambos discutirem uma melhor estratégia de protocolos e percepções, pois na maioria dos casos o cliente tende a ter uma autopercepção negativa e, com isso, o profissional poderá ajudá-lo.
- Na tela do protocolo o profissional poderá imprimir a cartilha do cliente para que ele possa levar e seguir as orientações dos treinamentos em casa (terapêutica domiciliar) e preencher os quadrantes para que possa trazer na próxima sessão.

No final da evolução de todos os treinamentos, o profissional pode pedir para que o cliente passe as seguintes informações:

Percepção Corporal	Baixo	Médio	Alto
Nível e Capacidade de Contração			
Nível e Capacidade de Recuperação			
Deficiência ou falha nos movimentos Musculares			
Nível de atividade muscular			

Dessa forma o profissional e o cliente poderão seguir uma planilha evolutiva para determinar a finalização do protocolo. Lembrando que é recomendado reavaliar a cada 3 meses, devido a memória neuro-muscular sempre se renovar devido ao dia a dia da pessoa (trabalho, estresse etc).

BENEFÍCIOS PERCEBIDOS NO DIA A DIA DO CLIENTE:

- A frequência de ataques de pânico ou transtornos de ansiedade é bastante reduzido com a ajuda deste exercício.
- O cliente aprende a ter melhores formas de controlar seu emocional com o uso desse protocolo.
- Há uma diferença significativa na capacidade e confiança para lidar com situações fóbicas.
- Há um aumento geral da auto-estima.
- A capacidade de concentração aumenta.
- Foco e atenção ficam mais eficientes
- A mudança de comportamento reflete-se também na espontaneidade apresentada pelo cliente nas sessões.

Associando esse protocolo em conjunto com o EPC-GOC e Respiração Funcional, a melhoria do cliente é significativa e muito evidente!

IMPORTANTE:

- 1- O Cliente deverá receber impressa as etapas e os procedimentos que fará em casa (terapia domiciliar). Dessa forma será muito mais efetiva a execução dos exercícios do RMP. É bem prático!
- 2- A sequência do treinamento sonoro torna o treinamento mais eficiente, concreto e funcional.
- 3- O profissional deverá preencher uma ficha separada das Referências de Resultados para que possa confrontar as suas percepções com a do cliente. Por exemplo: se no membro superior direito o cliente colocar que o desempenho foi 90% e o profissional (você) perceber que visualmente ele teve um desempenho de 50%, então o profissional poderá intervir junto ao cliente para saber o porque ele colocou essa pontuação alta e, dessa forma, ensiná-lo a reconstruir uma melhor percepção. Assim, o cliente vai começar a Ressignificar sua auto-percepção e isso contribui bastante para outros **insights e metas terapêuticas**.

A baixa propriocepção corporal já mostra que ele se encontra desfocado, e quando essa deficiência de se perceber predomina, isso se reflete claramente na psique do cliente!