

Ponto-gatilho do iliopsoas: como tratar na prática

Fisioterapia não é protocolo!

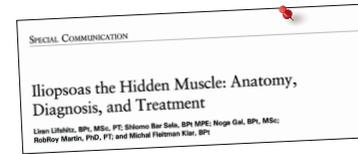
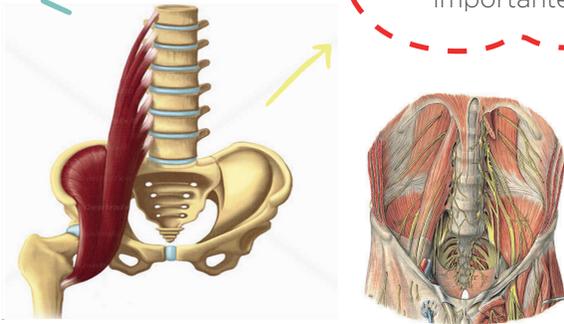
Aula 2

Raciocínio Clínico é treinável

Músculo Psoas
Flexor de quadril

Interdependência regional

Lombar, quadril e joelho tem uma relação importante.

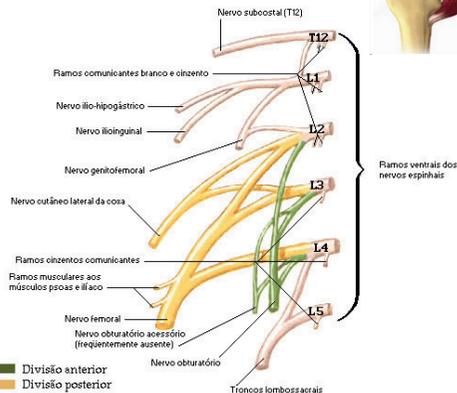
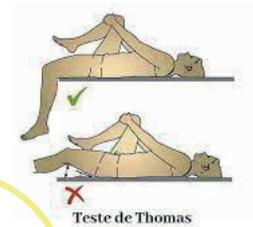


ARTIGO DA AULA

Clique no artigo apresentado na aula e tenha acesso completo a ele.

Teste: Teste de Thomas modificado

- Use esse teste para verificar se o paciente tem encurtamento importante.



- Se insere nas vértebras lombares e no trocânter menor do fêmur;
- Inervado por L1, L2, L3;
- Conecta a lombar ao fêmur.



Palpação:

- É importante ter certeza de estar sentindo o psoas, pois ele fica numa região mais profunda.
- Para isso, procure relaxar mais o paciente flexionando o membro inferior. Segure o membro inferior e peça para que ele faça uma força de flexão.
- Assim você conseguirá ter certeza de que está palpando o psoas, pois ele irá "saltar" na sua mão.

ESPASMOS

PONTO- GATILHO

DOR REFERIDA

O que te torna um fisioterapeuta de resultados é o RCA



Ativação do psoas:

- Com paciente sentado (flexão de 90° de quadril), peça para que ele faça uma flexão do quadril enquanto você aplica nele uma resistência.

Tratamento:

- Terapia manual com mobilização lombar;
- Liberação do músculo psoas;
- Ativação do psoas isométrica, concêntrica e excêntrica.