

運動器検診のお知らせ ～運動器検診疾患の予防について～

Aviso de Exame da Coordenação Motora do Corpo

～Sobre a prevenção de doenças do exame da coordenação motora do corpo～

O exame da coordenação motora do corpo é um teste para detectar doenças e anormalidades na coluna vertebral, tórax, membros, ossos e articulações. Verifique a coordenação do(a) seu(a) filho(a) usando o questionário de saúde sobre o estado da coordenação motora (locomo).

Q.1 e 2, responda as condições atuais do(a) seu(a) filho.

Q.3(1) Caso haja checagem, há suspeita de escoliose espinal.

※ Na hora do exame médico clínico geral, o médico da escola irá observar minuciosamente.

Q.3(2) Dentre ①～⑦, caso haja checagem especialmente nos itens a seguir, faça o seguinte alongamento para evitar lesões e deficiência esportiva.

Q.3(2) ① Os músculos da coluna podem estar contraídos.(figura 1)

Q.3(2) ②③④ Há suspeita de uma deficiência no cotovelo (cotovelo de beisebol).Recomendamos que consulte um especialista.

※Tenha cuidado com a postura de lançamento e verifique o número de lançamentos.

Q.3(2) ⑤⑥⑦ As articulações das pernas podem estar contraídos.(Figura 2, 3 e 4)

Q.4, responda sobre os locais que seu(a) filho(a) sente dores ou se preocupa.

《 Sobre o método de alongamento, consulte a seguinte referência》

- ① O alongamento antes e depois do exercício é importante para melhorar e prevenir as deficiências esportivas.
- ② Certifique-se de expirar na hora de alongar e não force.
- ③ Se a dor persistir, recomendamos que consulte um especialista o quanto antes.

Figura 1 Exercícios para dores lombares (alongamento)

Para o tratamento em [Dores lombares]...

Existem diversas causas para a dor lombar, mas o que todos têm em comum é que estão vulneráveis pela fadiga muscular e fraqueza. São os ossos que sustentam o corpo humano e os músculos que sustentam os ossos. Portanto, vamos fortalecer os músculos abdominais e das costas. O fortalecimento, também tem o efeito de acalmar os músculos e melhorar a circulação sanguínea. Siga a figura abaixo e pratique lentamente pela manhã e à noite 5 a 6 vezes sem forçar. Faça isso por pelo menos um mês.(Não exagere.) Caso sinta dor, não exagere e faça o máximo que puder. Exercícios forçados podem agravar a dor.

Postura básica



Deite de costas e cruze os dedos das mãos atrás da cabeça. Inspire pelo nariz e solte lentamente pela boca por 5 segundos.

Segure os 2 joelhos



Abrace os joelhos com as duas mãos até encostar no peito e segure a respiração por 5 segundos (caso sinta dor, pare e realize com uma perna revesando). Estenda apenas os cotovelos enquanto segura os joelhos.

Levantar



Dobre as pernas, cruze os dedos das mãos atrás da cabeça, levante lentamente e pare por 5 segundos. (Mesmo que não consiga, levante até o ponto possível ou apenas a sua cabeça pois irá forçar o abdômem.)

Torção da cintura



Deite de costas, cruze uma perna sobre a outra e segure por 5 segundos. (Neste momento, os ombros não podem ser levantados.) Repita alternadamente.

Figura 2 Alongamento dos músculos quadrupedes (alongamento)

[Pessoas com articulações e músculos rígidos, devem praticar antes e depois dos esportes]

Deite de costas, segure os pés com as mãos e encoste os calcanhares nas nádegas. Pare por 5 segundos quando sentir alongar as coxas, repita afrouxamento e realizar os mesmos cerca de 10 vezes pela manhã e à noite.

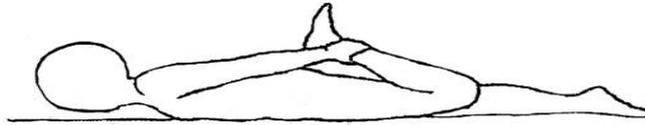


Figura 3 Alongamento do tendão de Aquiles (alongamento)

[Eficaz para pessoas com articulações e músculos rígidos, ao realizar antes e depois dos esportes]

Coloque as mãos na parede e abra as pernas uma para frente e outra para trás. Dobre o joelho da frente, estenda o joelho de trás com os calcanhares no chão. Abaix o corpo e alongue o tendão de aquiles por 5 segundos sem recuar. (caso sentir dores, pare onde esticar). Dobre o joelho de trás e levante o calcanhar. Repita o mesmo cerca de 10 vezes.

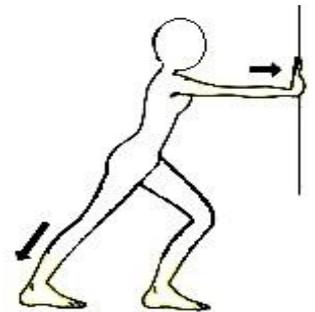


Figura 4 Exercícios isquiotibiais (posterior da coxa)

Sente-se com o joelho do lado que irá alongar estendida, incline o corpo lentamente e segure-o por 10 segundos. Realize de manhã e à noite por cerca de 10 vezes, antes e depois dos esportes.

✖Não há necessidade de forçar o tornozelo

✖Realize o exercício soltando a respiração.

