



ANAMNESE NO YOGA

CONCEITO

ETIM gr. anámnēsis, eōs 'ação de trazer à memória, recordação'

Histórico que vai desde os sintomas iniciais até o momento da observação clínica, realizado com base nas lembranças do paciente.



PANORAMA ATUAL

Demanda da sociedade – Ansiedade e hiperestimulação

Medicina recomendando Yoga

O Hatha Yoga x métodos “fortes”

Momento muito importante para classe profissional.

Como seremos vistos nos próximos anos?

A importância de cada geração de professores para o futuro

Como chegam os nossos alunos?

- Eu tenho uma hérnia de disco
- Tenho tendinite no ombro esquerdo
- Tenho síndrome do tunel do carpo
- Sou hipertenso desde 1989
- Tenho diabetes
- Meu ombro “sai do lugar” de vez em quando
- Tenho o tornozelo instável pois “virei” o pé há 5 anos.
- O Yoga ajuda a curar enxaqueca?
- Fiz uma cirurgia nos joelhos no mês passado...

Professor de Yoga trata como um médico? Reabilita como fisioterapeuta? Condiciona como educador físico? Suspende medicação?

ANAMNESE

EXAME FÍSICO

EXAMES

COMPLEMENTARES

DIAGNÓSTICO

TRATAMENTO

Reflexões importantes

- Qual o nosso papel?
- Até onde podemos ir?
- Na dúvida, não arrisque
- A prática moderada e bem conceituada é a sua maior garantia

**O que fazemos na
nossa profissão?**

AUTOCONHECIMENTO
RESPIRAÇÃO
RELAXAMENTO
CONSCIÊNCIA CORPORAL
MEDITAÇÃO
CONCENTRAÇÃO



ANAMNESE

conhecer

cuidar

prevenir

personalizar

CONSULTAR OU
DIRECIONAR

Médico

Fisioterapeuta

Educador físico

Nutricionista

Psicólogo

outros

ANAMNESE

PRESENCIAL

E-MAIL



E-MAIL

AULA AVULSA

DOCUMENTO | SEGURANÇA



CUIDADOS E ORIENTAÇÕES

Tratamos?
Curamos?
Ajudamos
Complementamos

**Madhava Das
Yogendra
Swami Kuvalayananda
Hermógenes
Yogaterapia**



Omissão e insistência

Quando o
aluno deverá
voltar para
casa?



Febre



Gripe



Dores de cabeça



Hipertensão



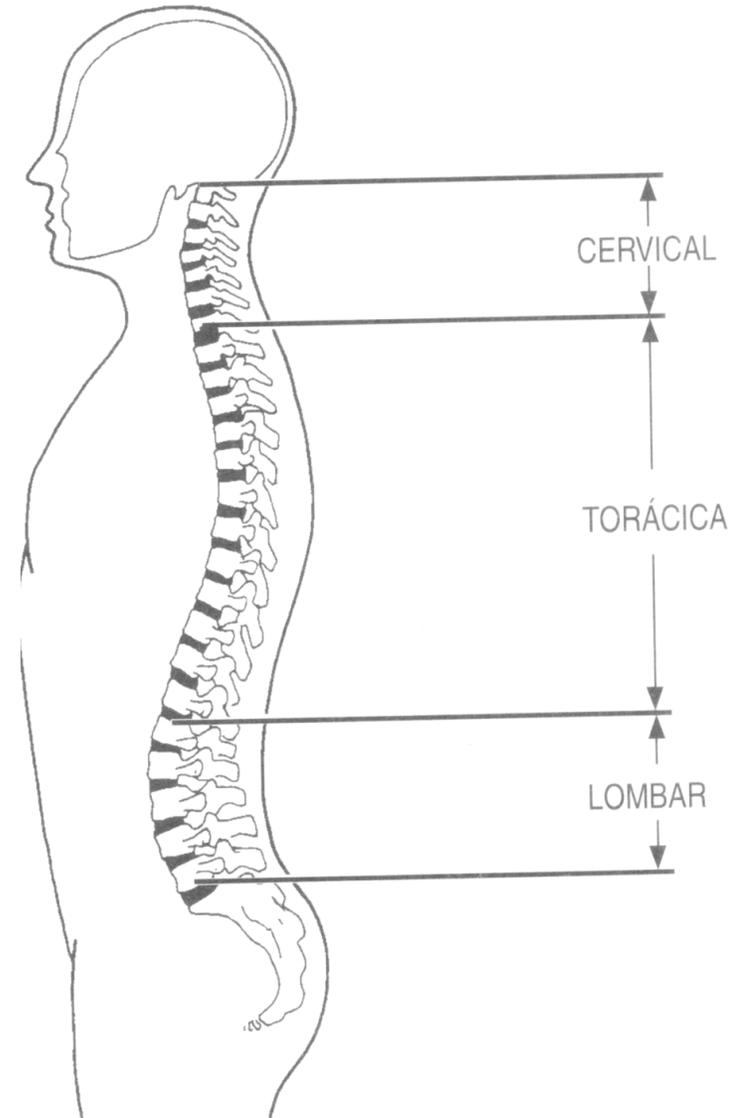
Vômitos

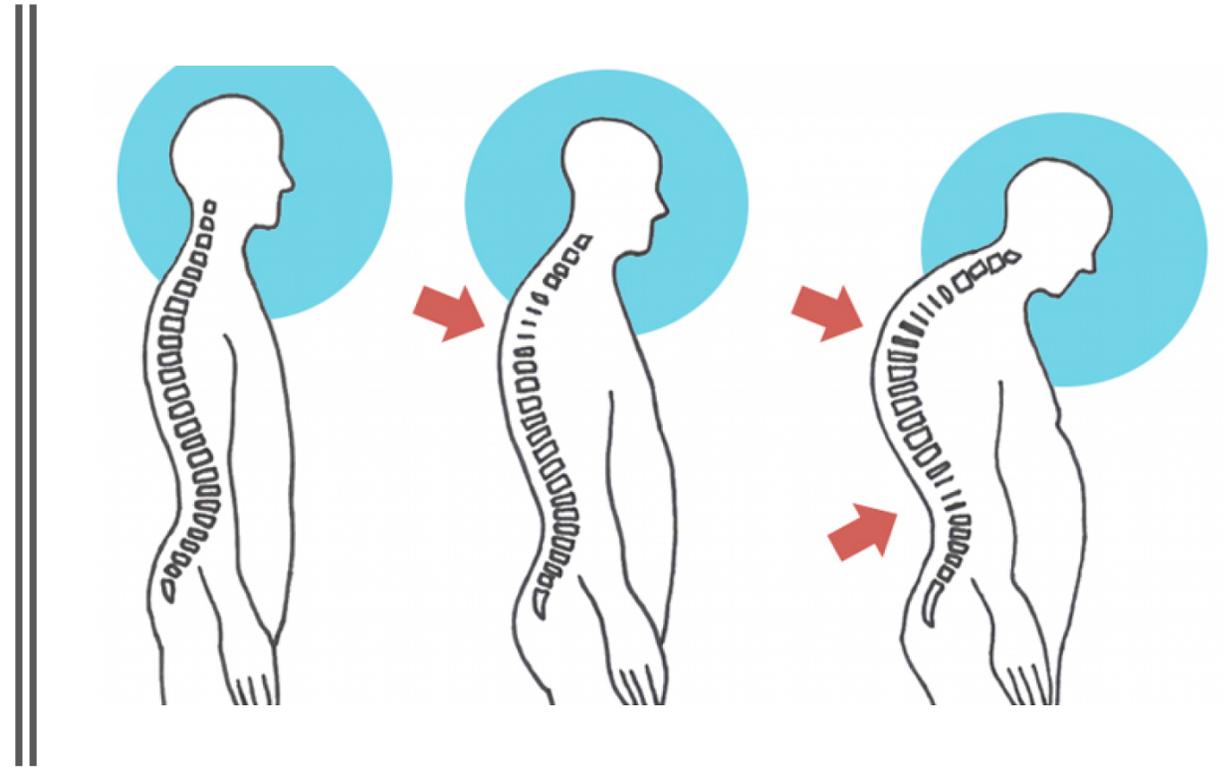


Dores atípicas/agudas

Cuidados com a coluna

- Cifose
- Escoliose
- Hiperlordose
- Retificações
- Protrusões e hérnias
- Outros achados





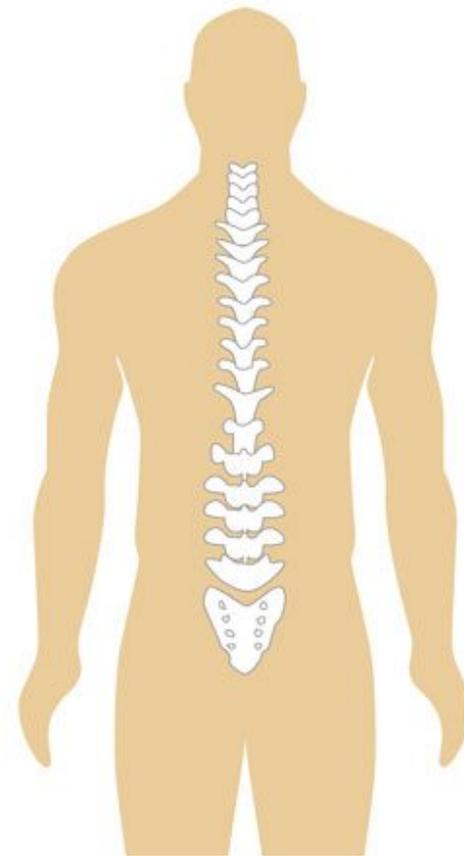
HIPERCIFOSE POSTURAL

HIPERCIFOSE POSTURAL



HIPERCIFOSE ESTRUTURAL





ESCOLIOSE

TESTE PARA
ESCOLIOSE



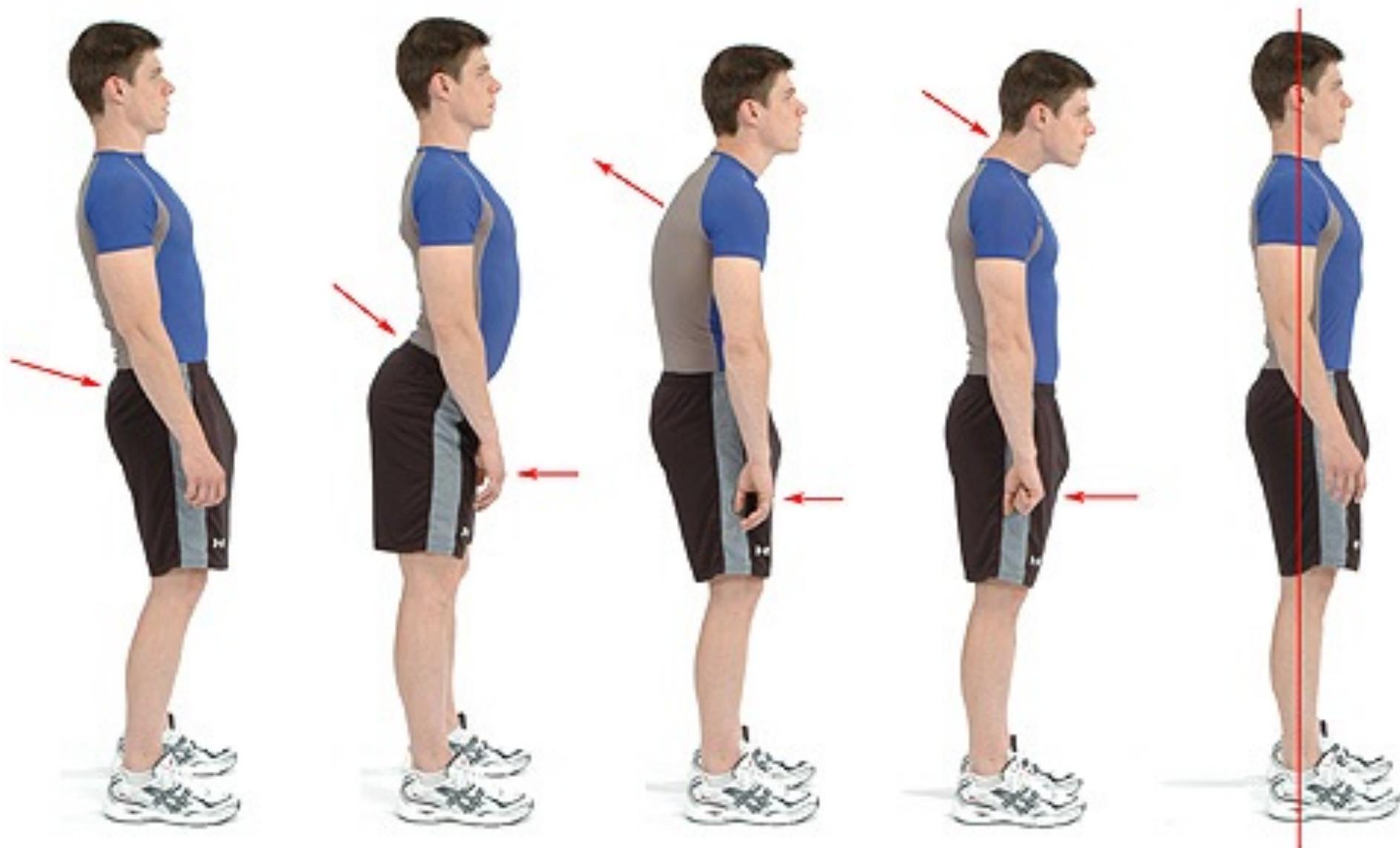
**Teste para
escoliose**

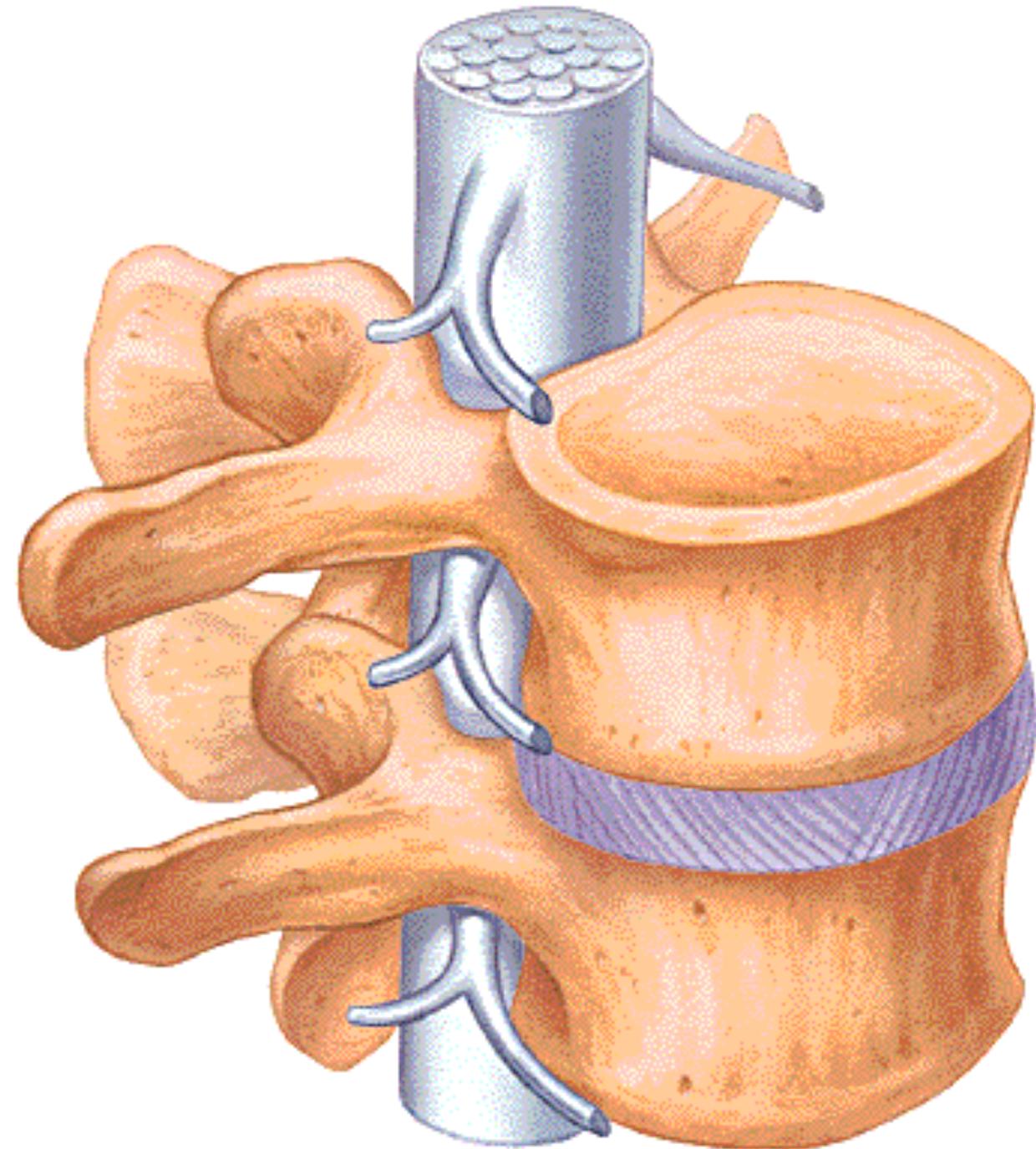


HIPERLORDOSE

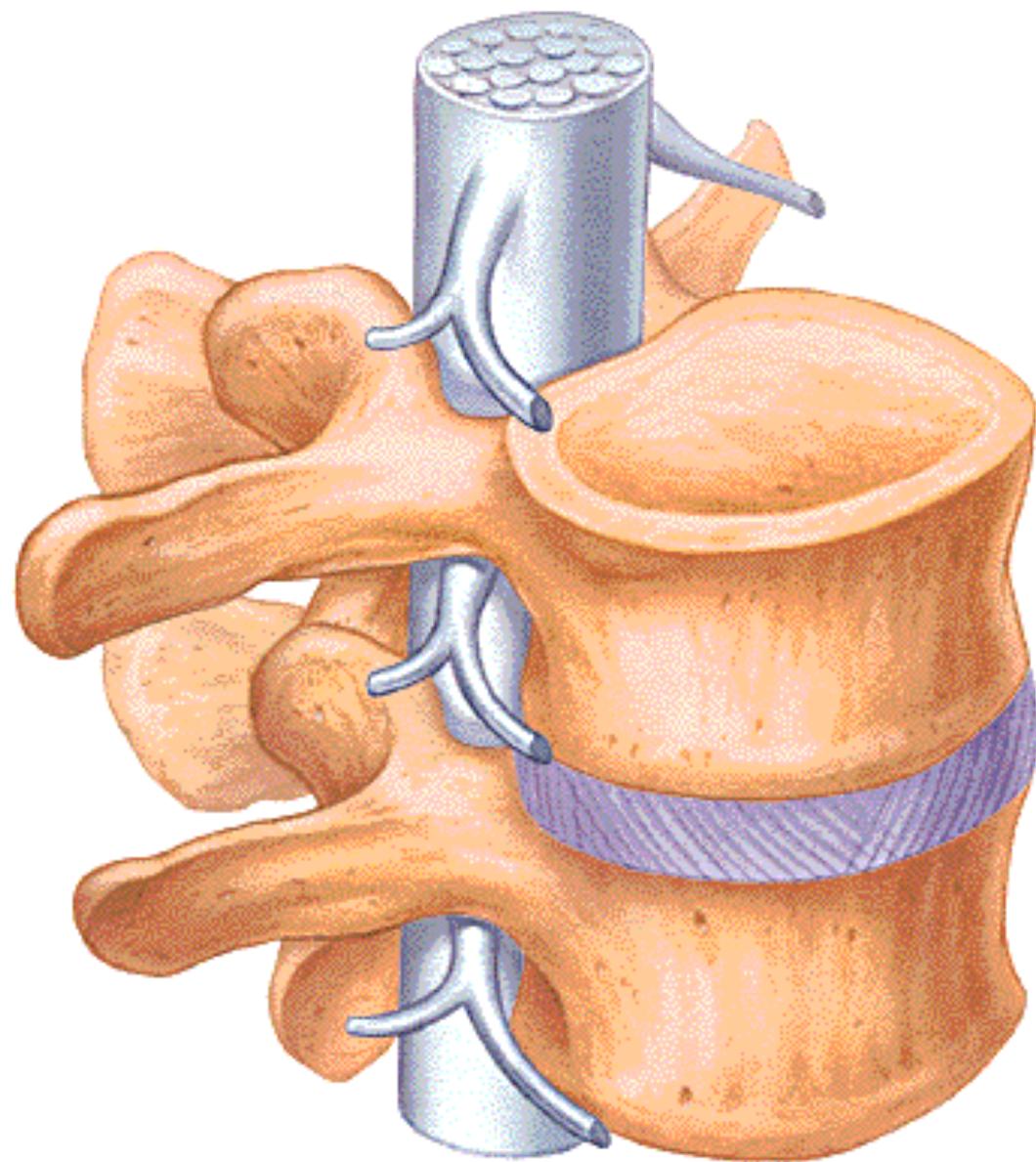
HIPERLORDOSE







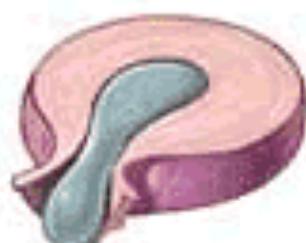
Hérmias e protrusões



Degeneração



Protusa



Extrusa



Sequestrada

Hérnias e protrusões



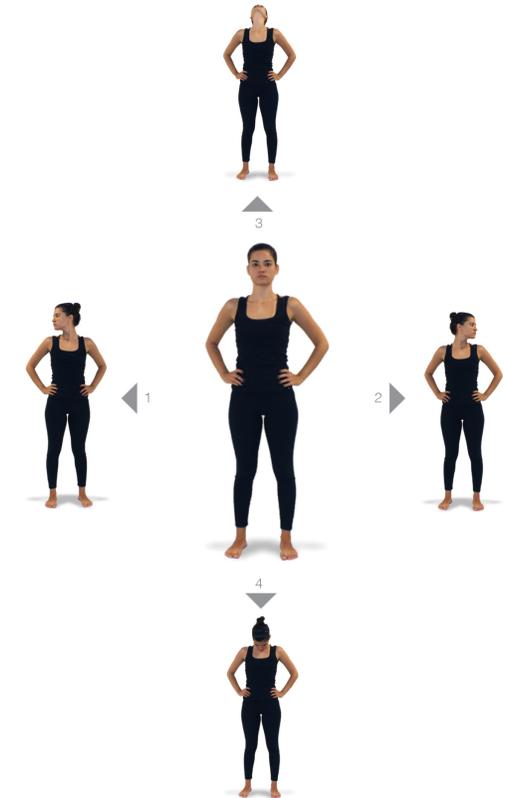
- Maior incidência: lombar e cervical
- Histórico (Crises, repetições, medicamentos)
- Atividade física

Hérnias e protrusões



Hérnias e protrusões (lombar)





Hérnias e protrusões (cervical)



Hérnias e protrusões
(cervical)



LOMBALGIAS



LOMBALGIAS

- A famosa **dor nas costas**
- 50 milhões de brasileiros
- Postura sentada
- Compressões nervosas
- Estresse



1



2



1



2



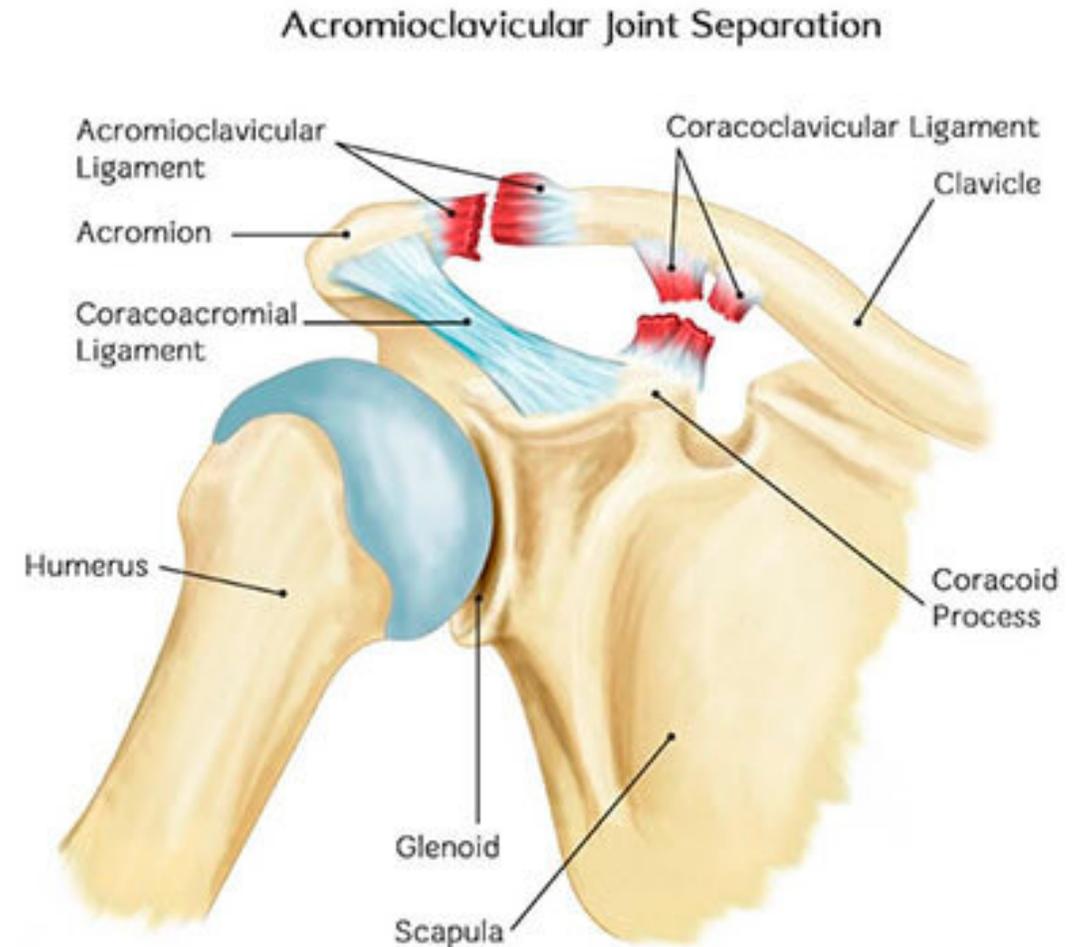
3

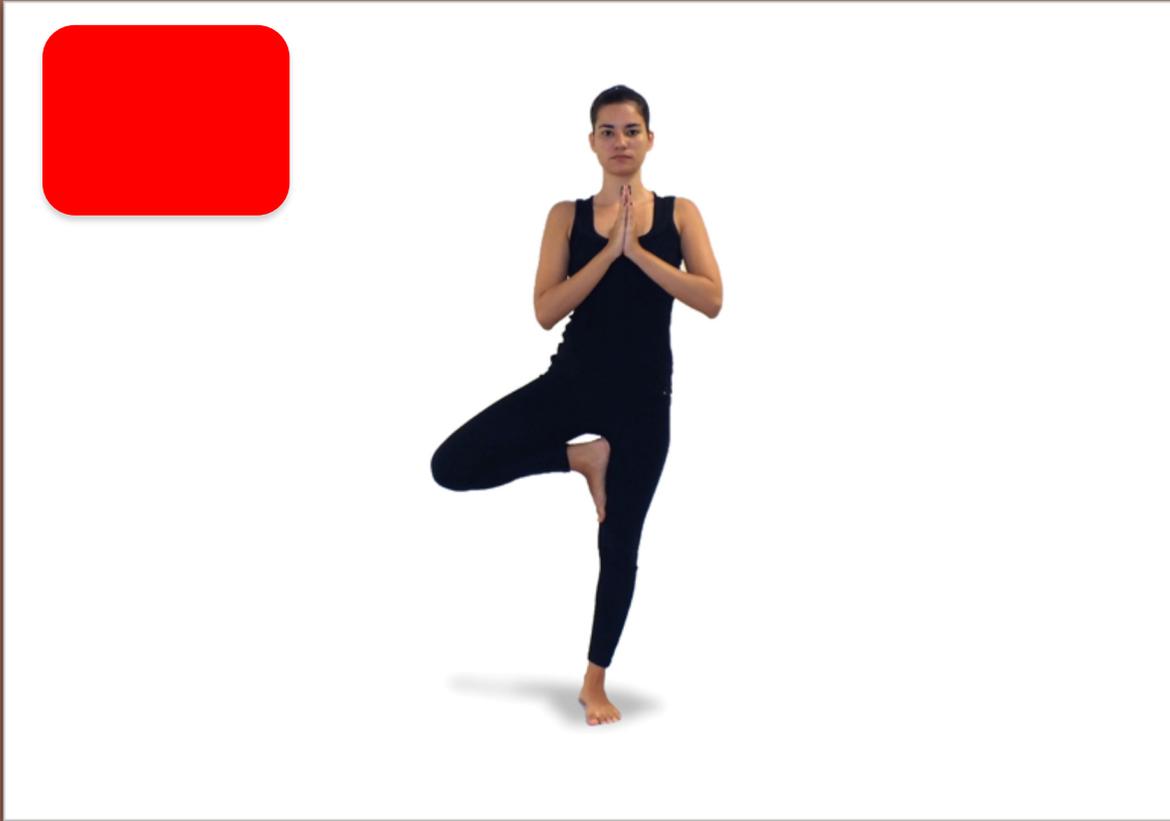


4

Instabilidade nas articulações

- Subluxação | Luxação
- Instabilidade articular
- Indicações cirurgicas / fortalecimento





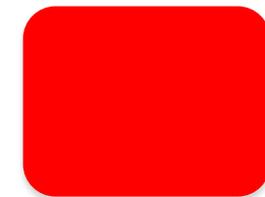
Instabilidade nas articulações

Síndrome do túnel do carpo

Esta síndrome é causada pela compressão do nervo mediano que passa por um canal estreito no punho chamado de Túnel do Carpo.

A compressão é causada pelo aumento das estruturas que passam pelo túnel ou pelo seu espessamento.

A doença é comum em pessoas que realizam trabalho manual com movimentos repetidos, mas também tem associação com alterações hormonais como menopausa e gravidez, o que explica a maior frequência em mulheres na faixa de 35 a 60 anos.





Sobrepeso/obesidade

- Equilíbrio
- Sobrecarga articular
- Compressão abdominal
- Problemas associados (hipertensão, diabetes...)
- Autoestima/acessibilidade

A close-up photograph of a human eye with a brown iris. A white circular overlay is positioned on the left side of the image, partially covering the eye and the surrounding skin. Inside the circle, the word "Glaucoma" is written in a large, black, sans-serif font. Below it is a horizontal line, and then the text "Atenção às posturas invertidas." is written in a smaller, black, sans-serif font.

Glaucoma

Atenção às posturas
invertidas.

HIPERTENSÃO E CARDIOPATIA

- Atenção às posturas invertidas.
- Em picos hipertensivos o aluno deverá ser desaconselhado a fazer a prática.



DIABETES

- Micção aumentada
- Sede excessiva
- Hipoglicemia
- Sistema Cardiovascular
- Tontura
- AVE



Mula bandha

Asvini mudra

Incontinência urinária e fecal

IDOSOS

- Maior sensibilidade ao estresse
- Risco de quedas
- Mobilidade da coluna
- Fragilidade óssea (osteoporose)
- Déficit cognitivo
- Hipertensão
- Cardiopatias
- AVE
- Artroses

IDOSO SAUDÁVEL

- POSIÇÃO DO IDOSO
- TEMPO DE RESPOSTA
- COGNIÇÃO
- AUDIÇÃO

SAÚDE MENTAL

- ❖ Estresse crônico e problemas relacionados
- ❖ Síndrome do pânico
- ❖ Transtorno de ansiedade
- ❖ Depressão
- ❖ Dificuldade em concentrar
- ❖ Equilíbrio
- ❖ Insônia
- ❖ Bruxismo
- ❖ Síndrome digital (nomophobia, síndrome do toque fantasma, transtorno de dependência da internet)



Não interfira no trabalho dos outros profissionais

Terapia comportamental

O que é?

Como podemos ajudar?

Celulares