



## 6 benefícios do RPG para postura para melhorar a saúde corporal

O RPG (Reeducação Postural Global) é um método usado há muitos anos para resolver problemas causados pela má postura corporal.

Hoje em dia, as pessoas passam muito mais tempo em frente ao computador ou utilizando dispositivos móveis, o que contribuiu para um aumento significativo dos problemas posturais no mundo todo.

Para realizar determinadas tarefas, as pessoas precisam se curvar o tempo todo, hábito que colabora com problemas de coluna, como ombros caídos, costas encurvadas, entre muitos outros.

Para piorar, esses problemas estão aparecendo em pessoas cada vez mais jovens, o que compromete a qualidade de vida ao longo do tempo.

Inclusive, o RPG foi desenvolvido por Philippe Emmanuel Souchard, com base em estudos sobre biomecânica. Isso resultou no lançamento da obra “Campo Fechado”, em 1981, na França.

O objetivo desse método é corrigir a postura para reorganizar outros segmentos e reequilibrar os músculos. Portanto, o RPG alonga os músculos que causam disfunção postural.

Para entender um pouco sobre o assunto, neste artigo, vamos explicar o que é RPG, em quais situações ele é indicado, além de seus principais benefícios. Confira até o final para saber mais sobre o assunto.

### O que é RPG?

A Reeducação Postural Global, mais conhecida por sua sigla, RPG, é um conjunto de exercícios periódicos que ajudam a aliviar as dores provocadas por desvios da postura e vários outros tipos de doenças.

Por meio dela, o indivíduo consegue alongar sua musculatura, principalmente nas regiões que apresentam algum tipo de problema.

Existem vários outros métodos que ajudam a tratar e corrigir lesões posturais, como o [pilates para artrose](#). Além disso, os fisioterapeutas utilizam equipamentos que auxiliam e complementam os movimentos dos pacientes, tais como:

- Calços;
- Macas;
- Banquetas;
- Pranchas.

Juntamente com os movimentos, esses profissionais também trabalham exercícios de respiração, que trazem vários outros benefícios, como equilíbrio emocional, recuperação e alívio de dores.

Os pacientes têm acesso a tratamento personalizado, levando em conta as necessidades de saúde, por isso, não existe um método único em relação aos movimentos executados.

É exatamente por isso que é importante realizar o RPG com fisioterapeutas especializados nesse tipo de tratamento. Eles compreendem as necessidades individuais e buscam supri-las por meio dessa técnica.

## Quando a Reeducação Postural Global é indicada?

Uma das principais características desse método, principalmente quando comparado a outros, é o modo como ele define sua atuação. Para o RPG, o foco está no indivíduo e não nos problemas que ele apresenta.

É dessa forma que proporciona mais bem-estar e saúde para o corpo. O tratamento é indicado para pessoas de ambos os sexos, a partir dos 7 anos de idade, e auxilia em tratamentos de doenças ligadas ao sistema neuromusculoesquelético.

Independentemente de serem agudas ou crônicas, as dores podem ser tratadas, assim como os desconfortos trazidos por problemas, como:

- Morfológicos;
- Traumáticos;
- Esportivos;
- Respiratórios;
- Articulação.

A fisioterapia constante, unida à esta técnica, pode tratar dores nas regiões lombar, dores dorsais, hérnias de disco, postura errôneas, hipercifose dorsal, tensão muscular, joanete, artrose, ombros caídos, pé chato, síndrome do pescoço de texto e outras.

## Sobre os fundamentos do RPG

Assim como no caso das [cirurgias gerais](#), o RPG é um tratamento personalizado, que varia de acordo com as necessidades dos pacientes, e ele se baseia em três princípios.

Um deles é a individualidade, em que cada paciente tem suas próprias necessidades, portanto, procedimentos padrões não são indicados, mantendo o foco em cada pessoa.

Outro princípio é o da globalidade, em que o corpo precisa ser tratado como um todo e não manter o foco apenas na parte lesionada.

O fisioterapeuta leva em conta oito posições utilizadas para estirar o corpo e verificar quais são as relações entre o paciente e as tensões, promovendo o RPG de acordo com sua totalidade.

O terceiro princípio é o da causalidade, que reforça a premissa anterior, visto que, muitas vezes, o local da dor se relaciona a outras doenças. Por isso, a [clínica de fisioterapia](#) consegue identificar o problema e tratá-lo.

O RPG costuma ser realizado de uma a duas vezes na semana, com cerca de uma hora de duração, sempre considerando o tipo de problema apresentado pelo paciente.

É importante, em alguns casos, aumentar a frequência, como no caso de pessoas que apresentam dores agudas.

No que diz respeito ao tempo de tratamento, cabe ao fisioterapeuta decidir a necessidade da pessoa, podendo ter uma previsão na primeira consulta.

É importante dizer que, apesar de tratar vários problemas posturais, o RPG também auxilia no tratamento de outras doenças, como as respiratórias, estrabismo, incontinência urinária, formigamento, mal de Parkinson, entre outras.

## Principais benefícios do RPG

O RPG traz uma série de benefícios aos pacientes, independentemente do uso de medicamentos comprados em [farmácia popular](#) para alívio das dores. Entre as vantagens que mais se destacam estão:

1. Alívio da dor de cabeça

Alterações da mandíbula podem provocar dor de cabeça constante, e nesses casos, o RPG é eficaz por meio de exercícios que eliminam as dores.

O paciente pode mastigar e falar sem incômodos e dores, tanto na cabeça quanto no rosto. Dessa forma, terá mais liberdade em seu dia a dia, não havendo a necessidade de medicamentos.

## 2. Previne e trata a hérnia de disco

A má postura pode ocasionar a hérnia de disco, um problema de coluna que provoca incômodos e reduz a qualidade de vida.

Por meio do RPG, o paciente se livra das dores, diminui a pressão nas vértebras e nota uma melhora geral do quadro. Portanto, ele alivia a dor nas costas sem nenhum tipo de contraindicação.

O fisioterapeuta de uma [clínica de exames ocupacionais](#) traz bons resultados ao paciente porque executa os exercícios do jeito certo. Com o passar do tempo, a qualidade de vida do indivíduo melhora consideravelmente.

Pelo fato de se movimentar de maneira mais harmoniosa e adequada, o paciente também evita gerar outras hérnias na coluna.

## 3. Aumenta a consciência corporal

A maioria dos homens e mulheres não têm uma boa postura porque também não possuem consciência corporal. O RPG desenvolve essa consciência e reduz as dificuldades em alinhar o corpo.

Uma pessoa que percebe a maneira como se locomove alinha sua postura naturalmente. Nesse sentido, o RPG auxilia em vários contextos e contribui para movimentos mais fluidos.

Uma pessoa que sempre esbarra em alguma coisa, geralmente não possui boa consciência corporal. Por meio do RPG, ela se conscientiza mais sobre seu corpo e o espaço ocupado por ele.

Por meio de uma clínica de fisioterapia, com uma [cadeira escritório simples](#) é possível melhorar nesse sentido, além de aprimorar a postura ao andar e se sentar. Também é uma forma de reduzir movimentos repetitivos que geram lesões.

## 4. Realinha a coluna

Cada vez mais pessoas sentem dores nas costas e isso é consequência de vários fatores, mas o principal deles é o estilo de vida.

Sedentarismo e má postura provocam dores nas costas, mas com o auxílio do RPG é possível realinhar a coluna e melhorar a postura.

É a melhor maneira de reduzir as dores diárias, além de se posicionar e se sentar de maneira mais natural, promovendo qualidade de vida.

Se as dores vão embora, então não é necessário consumir medicamentos diariamente para alívio de tensões musculares e inflamações.

Tanto por meio de [aluguel de consultório de fisioterapia](#) quanto em consultório próprio, o profissional promove a consciência corporal de seu paciente, o que reduz as dores ao longo da vida.

Isso acontece porque a pessoa aprende a se movimentar de maneira saudável, sentar-se do jeito certo e adotar um comportamento mais saudável.

## 5. Indicado para qualquer idade

O RPG, quando executado por um fisioterapeuta, torna-se uma técnica mais segura, sendo eficaz para a saúde e postura de pessoas de qualquer idade, desde crianças até idosos.

No entanto, é inegável o fato de que os mais idosos se beneficiam mais, visto que os exercícios realizados diminuem a dor, sem a necessidade de utilizar medicações.

Por essa razão, o paciente consegue normalizar sua rotina, sem dores e sem precisar administrar medicamentos ao longo do dia.

## 6. Alivia a tensão muscular

Ao procurar o profissional de um [cartão de visita fisioterapia](#), pessoas com uma rotina estressante podem aliviar as dores da tensão muscular, por meio do RPG.

Os exercícios realizados proporcionam um cotidiano mais saudável, relaxam o corpo e evitam as dores que chegam a prejudicar a produtividade.

## Conclusão

Cuidar da saúde é essencial e, nos dias atuais, as pessoas têm acesso a diferentes tipos de tratamentos, como é o caso do RPG.

Esse método é indicado para os mais variados tipos de problemas, conforme apresentado ao longo deste artigo. Para garantir todos os seus benefícios, é crucial realizá-los com a orientação de um fisioterapeuta.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---