

O guia definitivo da quiropraxia:
o tratamento
natural para
uma vida livre
de dores e
desconfortos

Índice

1. Afinal, o que é quiropraxia?
2. Quiropraxia previne e trata disfunções de forma natural
3. Quiropraxia e o tratamento de doenças
4. Quem pode fazer quiropraxia?
5. Como escolher o melhor quiropraxista?

Espaço Kaizen

Introdução

Sofre com dores no corpo e na cabeça? Não consegue dormir bem e se sente cada vez mais estressado? Para essas e outras situações, a quiropraxia pode te ajudar.

A quiropraxia é uma prática considerada medicina alternativa e complementar, que se concentra, prioritariamente, no realinhamento da coluna vertebral com o sistema nervoso, para aliviar dores, melhorar a mobilidade e a qualidade de vida de enfermos como um todo.

O método é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e, para sua real efetividade, deve ser realizado por um profissional certificado.

Os chamados quiropratas, ou quiropraxistas, são treinados para realizar técnicas com total segurança, sem causar danos aos pacientes. Por isso, estes profissionais passam por um rigoroso treinamento que inclui anos de estudo e prática clínica, para entender a anatomia e a fisiologia do corpo humano.

E tem mais: não pense que a quiropraxia é recomendada apenas para casos de dores ou problemas na coluna. Na verdade, o método trata diferentes problemas, além de trazer uma série de vantagens àqueles que aderem à prática, como:

- melhora na qualidade do sono;
- sensação de relaxamento e bem-estar;
- prevenção contra lesões e doenças vertebrais;
- fortalecimento da musculatura;
- redução das dores de cabeça;
- melhora na postura;
- redução do estresse e da ansiedade.

Esses são apenas alguns dos benefícios atrelados à metodologia.

Se interessou e quer ver mais? Então esse material foi feito para você!

Nosso e-book foi criado para fornecer informações completas e úteis sobre a quiropraxia, incluindo seus princípios básicos, técnicas e procedimentos.

A seguir, descubra tudo sobre a prática e apaixone-se pela quiropraxia. Veja quais são as principais técnicas, os problemas tratados, quem pode fazer e como escolher o melhor quiroprata para começar.

Esperamos que este conteúdo ajude você a reconhecer a quiropraxia não só como uma prática de “estalos”, mas como um método que visa a recuperação da saúde, bem-estar e qualidade de vida do praticante.

Aproveite seus benefícios para uma vida mais saudável e feliz.

Boa leitura!

Capítulo 1

Afinal, o que é quiropaxia?

Capítulo 1: Afinal, o que é quiropraxia?

A quiropraxia é uma terapia não-invasiva, alternativa e complementar, com foco no diagnóstico, tratamento e prevenção das disfunções no sistema neuro-músculo-esquelético. Isso quer dizer que o tratamento foca em problemas relacionados aos músculos, ossos e nervos do corpo.

Imagine uma pessoa com fortes dores na coluna lombar. Dia após dia, o enfermo sofre porque sente a mobilidade reduzida, a ponto de não conseguir desempenhar tarefas básicas. Essa situação é extremamente estressante e desgastante. Se não for tratada logo, a compressão pode causar danos permanentes.

Para evitar o desenvolvimento do problema, é importante que o paciente procure um médico especializado e verifique se é possível utilizar a quiropraxia como tratamento auxiliar. Ao invés de viver à base de remédios, praticantes se veem livres das dores em poucas sessões. A partir da primeira ida ao quiroprata já é possível notar uma grande diferença no bem-estar!

Isso acontece porque a técnica se baseia em ajustes quiropráticos feitos com as mãos. Não à toa, o termo vem do grego “quiro”, que significa mão e “praxis” é prática.

A metodologia nasceu nos Estados Unidos em 1895 e foi criada pelo canadense Daniel David Palmer. Naquele ano, D.D. Palmer, como também era conhecido, realizou seu primeiro ajuste quiroprático no paciente Harvey Lillard.

Na época, Lillard dizia ter sofrido uma lesão na coluna vertebral, responsável por causar uma perda significativa em sua audição há 17 anos. Para reverter a situação, Daniel realizou um ajuste manual na cervical do paciente que resultou na restauração de sua escuta.

“Mas como o paciente recuperou a audição por meio de um ajuste na coluna?”, você deve ter se questionado.

É simples! A lesão relatada por Lillard afetou o fluxo de informações nervosas para o cérebro. A coluna vertebral é valiosa, não só por sustentar o corpo, mas por sua capacidade de transmissão de informações sensoriais do corpo ao cérebro.

Os nervos que se ramificam a partir da medula espinhal, que é protegida pela coluna, transmitem sinais nervosos que permitem o monitoramento e o controle das funções corporais. O desalinhamento ou compressão dos nervos interfere na transmissão das informações sensoriais, o que pode causar alguns problemas, como dor, formigamento e perda da sensibilidade.

Desta forma, quando D.D. Palmer realizou o ajuste quiroprático em Lillard, ele ajudou a realinhar a coluna do paciente e liberar a pressão nos nervos, permitindo a reconexão entre os órgãos e suas respectivas funções.

Essa descoberta demonstrou a conexão entre a saúde da coluna vertebral e o sistema nervoso, além de como a quiropraxia pode ajudar a melhorar a função e a saúde geral do corpo.

Por isso, a técnica pode ser usada complementarmente no tratamento de uma série de problemas de saúde, para além dos relacionados à melhora postural, dores e incômodos nas vértebras!

Capítulo 2

Quiropraxia previne e trata disfunções de forma natural



ESPAC
Kaizen

Capítulo 2: Quiropraxia previne e trata disfunções de forma natural

Sabe aquela dor chata que está atrapalhando sua rotina e você não sabe mais como resolver? Você pode marcar uma sessão com um quiropraxista profissional para entender se é possível tratá-la por meio do método.

O que é interessante na quiropraxia é que ela age diretamente no problema e não nos sintomas. Por isso, ela é reconhecida pelo alívio e resultados rápidos. Pacientes sentem a diferença com alguns ajustes logo na primeira sessão, e muitos deles livram-se de medicamentos diários que fazem efeito contra a dor por tempo limitado.

Outro grande benefício da prática é que ela elimina a necessidade de tratamentos invasivos, mais severos e dolorosos, como cirurgias na coluna vertebral, injeções de corticosteróides para alívio da dor ou medicamentos com efeitos colaterais negativos, para os mais diferentes problemas de saúde.

A hérnia de disco, por exemplo, é um dos problemas que pode exigir cirurgia em casos extremos. No entanto, quando diagnosticada previamente, muitas vezes, pode ser tratada com quiropraxia.

A prática ajuda a aliviar a pressão sobre os nervos, reduzir a inflamação e promover a cura natural do corpo, sem a necessidade de cirurgia invasiva.

Importante lembrar que a aplicação do método varia de caso para caso e a recomendação do tratamento mais adequado varia de acordo com a gravidade do quadro e da avaliação do profissional.

Nos casos em que é aprovada, a prática proporciona estabilização das dores, fortalecimento das áreas afetadas, diminuição da tensão muscular e mais flexibilidade.

Técnicas da quiropraxia aliviam tensões

A quiropraxia se baseia nos chamados ajustes quiropráticos. Esses ajustes são técnicas naturais manuais para alívio da dor e melhora da função do sistema musculoesquelético. Durante a execução, o profissional usa as mãos para aplicar pressão controlada sobre articulações específicas do corpo.

Esse procedimento é indolor e pode produzir um estalo ou ruído semelhante a um estalo de dedos, resultado da liberação de gases dentro da articulação. Não se preocupe: isso é totalmente normal!

Os ajustes quiropráticos são uma forma segura e eficaz, cujo objetivo é reabilitar o movimento adequado das articulações, reduzir dores, restabelecer a função articular normal, melhorar a mobilidade e alinhar as estruturas ósseas.

Todos os ajustes são específicos e direcionados apenas às articulações com alterações. Por essa razão, a quiropraxia é considerada segura e eficiente.

Mas, não pense que existe apenas um tipo de técnica. Na verdade, segundo a pesquisa National Board of Chiropractic Examiners realizada em 2020, a metodologia conta com mais de 15 métodos para o ajustamento da coluna.

Conheça alguns deles a seguir:

Técnica do sacro occipital

Apesar de complexa, sendo considerada uma das técnicas mais difíceis de quiropraxia, a SOT prioriza o conforto por meio de ajustes delicados. O objetivo do tratamento é sempre melhorar a saúde e a qualidade de vida, independentemente de o paciente ter uma condição dolorosa ou não. O enfoque do tratamento é tratar o corpo como um todo, interligando todas as queixas do paciente com todas as possíveis alterações.

O tratamento foca na estabilização da pelve, para também estabilizar a coluna, músculos e uma série de órgãos. Para tanto, ela considera padrões neurológicos, desalinhamentos das vértebras, posicionamento dos ossos, funcionamento das articulações sacro-íliacas, do crânio e do cérebro. Assim, corrige desalinhamentos, alterações nos ossos do crânio e viscerais.

Sem restrições de idades e sem contra-indicações absolutas, os resultados da técnica SOT são impressionantes. Em geral, a prática é indicada para quadros relacionados a alterações viscerais ou cerebrais.

Técnica do ativador

No Activator Chiropractic Technique, como também é conhecida, quiropratas usam um instrumento "ativador" como auxiliar para remoção de subluxações na coluna. Essa ferramenta portátil usa impulsos rápidos e controlados para ajustar a coluna vertebral, em pontos específicos.

Dessa forma, a técnica do ativador visa realinhar as vértebras, reduzir a dor e melhorar a função geral do corpo.

Ela é especialmente útil para pacientes que não gostam do som ou da sensação de estalos que outras técnicas quiropráticas podem causar, além de ser útil para ajustes em áreas mais sensíveis, como o pescoço.

Geralmente, esse método é empregado em casos de dores nas costas, no pescoço ou de cabeça, lesões esportivas e dores causadas por movimentos repetitivos.

Técnica de Thompson

A técnica de Thompson é realizada numa maca com partes móveis. Conforme o profissional realiza pressões em áreas específicas do corpo, a maca movimenta-se junto aos ajustes quiropráticos, para cima ou para baixo, a fim de auxiliar o realinhamento das vértebras.

O principal objetivo da técnica é melhorar a mobilidade da coluna vertebral, aliviar a dor e a tensão muscular.

Técnica diversificada

A técnica diversificada é uma das mais comuns, usadas por quiropraxistas para ajustar a coluna vertebral. Durante a prática, o paciente é posicionado deitado de bruços em uma mesa especial e o profissional usa as mãos para aplicar uma pressão controlada, com alta velocidade e de baixa amplitude, em áreas específicas da coluna vertebral. Essa pressão pode causar aquele estalo característico que comumente vemos por aí.

Essas são apenas algumas das principais técnicas de quiropraxia. Elas podem ser usadas de maneira individual ou associadas umas às outras, de acordo com o perfil e necessidades do paciente.

Em suma, todas são seguras e eficazes, desde que o quiroprata seja treinado para executá-las da melhor maneira possível. Vale ressaltar que, como em qualquer tratamento médico, é importante conversar com seu médico antes de iniciar a quiropraxia ou qualquer outra forma de tratamento.

Capítulo 3

Quiropraxia e o tratamento de doenças



ESPAÇO

Kaizen

Capítulo 3: Quiropraxia e o tratamento de doenças

Cada um dos métodos citados anteriormente pode ser usado no tratamento de doenças diversas. Lembra que a quiropraxia conseguiu melhorar o problema de audição de Harvey Lillard? Pois é! A prática está atrelada ao tratamento de uma série de problemas.

Afinal, seu maior intuito é melhorar a qualidade de vida de quem investe na metodologia!

Já pensou em melhorar a saúde, sem a necessidade de medicamentos? Isso é completamente possível.

Como vimos, a coluna é uma das grandes responsáveis pelo controle de diferentes áreas do corpo. Qualquer tensão, bloqueio ou comprimento entre as vértebras é capaz de acarretar consequências incômodas que atrapalham nosso dia a dia.

Muitas vezes, os problemas podem estar atrelados à rotina, sabia? Isso porque sobrecargas constantes, estresse ou ansiedade, rigidez muscular, movimentos e posturas repetitivas são capazes de desalinhar, deslocar ou comprimir nervos - o que afeta o funcionamento dos órgãos.

Por exemplo, uma pessoa que vai e volta do trabalho de carro, passa o dia inteiro sentado em frente a um computador e, quando chega em casa, ainda não tem tempo o suficiente para descansar, tem altas chances de desenvolver alguma disfunção. O grau de gravidade aumenta àqueles que não seguem uma boa dieta, nem praticam exercícios.

A junção de todos esses fatores faz com que as articulações percam seu alinhamento natural conforme o passar do tempo. Por isso, todo mundo precisa ter uma rotina saudável, para evitar complicações graves.

Mas, caso seja tarde e você já esteja sentindo dores frequentes, dependendo do que está acontecendo, é possível ir ao quiropraxista avaliar e solucionar o problema.

Problemas gastrointestinais

Estudos demonstram que a quiropraxia melhora problemas gastrointestinais, como gastrite e refluxo. Dados de 2015, por exemplo, apontam que pacientes que realizaram a prática tinham melhorias leves e moderadas na apresentação dos sintomas. Nenhum deles tiveram piora ou reações adversas.

Espondiloartrose

A espondiloartrose, também conhecida como osteoartrite da coluna vertebral ou artrose vertebral, é uma condição médica que afeta as articulações da coluna vertebral, causando dor e rigidez nas costas.

Ela é causada pelo desgaste das articulações ao longo do tempo, por lesões ou uso excessivo da coluna.

De acordo com pesquisas, a quiropraxia melhora até 100% das dores na região lombar, sendo grande auxiliar no tratamento desse tipo de problema.

Distúrbios respiratórios

Diversos estudos demonstram que a quiropraxia também auxilia na melhora de problemas respiratórios, como asma e bronquite. Isso acontece porque a prática alivia a tensão muscular na área do tórax, além de melhorar a mobilidade das costelas e da coluna vertebral.

Como consequência, a quiropraxia facilita a respiração e, assim, reduz o progresso da inflamação nos pulmões.

Principais indicações

Em geral, esse tipo de terapia alternativa, a quiropraxia, é altamente indicada nos casos de:

- cervicalgias - dor na região do pescoço;
- lombalgias - dor na região lombar;
- hérnias de disco e cervicais - lesões nos discos entre as vértebras da coluna vertebral;
- ciatalgias - dor que irradia ao longo do nervo ciático, da parte inferior das costas até as pernas.

Além disso, a quiropraxia também pode tratar problemas, como:

- postura inadequada e desvios;
- compressões nos nervos espinhais;
- tensões musculares;
- lesões esportivas;
- problemas locomotores;
- acidentes variados;
- problemas derivados do excesso de esforço, esforço repetitivo, estresse ou desequilíbrios emocionais.

É importante lembrar que a quiropraxia não é uma cura para esses problemas. Na verdade, ela é um tratamento complementar, portanto, não deve ser usada como um substituto para tratamentos médicos convencionais.

Apesar dos quiropraxistas serem habilitados a diagnosticar e tratar problemas, converse com seu médico antes de iniciar qualquer tipo de terapia alternativa.

Quais são os efeitos imediatos do reajuste?

Os efeitos variam de pessoa para pessoa, segundo a gravidade e duração da condição. Mas alguns dos impactos imediatos mais comuns são:

- sensação de bem-estar;
- diminuição da ingestão de medicamentos;
- aumento da atividade dos glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo;
- redução da pressão arterial média;
- normalização do tônus muscular;
- aumento da tolerância à dor;
- aumento da amplitude de movimento;
- diminuição do estresse;
- melhora no humor;
- melhora a qualidade do sono.

São inúmeros os benefícios. A quiropraxia trata uma série de problemas, eliminando a dor e livrando o paciente da dependência de remédios logo nas primeiras sessões. Sem incômodos, pacientes recuperam a qualidade de vida e têm mais disposição para viver plenamente.

Não se esqueça de aliar as idas ao quiropraxista a uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras e legumes, e atividades físicas. Juntos, esses fatores vão transformar sua rotina!

Capítulo 4

Quem pode fazer quiropraxia?



ESPAÇO

Kaizen

Capítulo 4: Quem pode fazer quiropraxia?

Essa prática é considerada democrática, pois pode ser realizada por qualquer pessoa e em qualquer idade. De crianças a idosos, todos podem aproveitar os benefícios da quiropraxia, desde que não haja contraindicação médica.

O melhor é que cada uma das técnicas e ajustes quiropráticos escolhidos sejam personalizados, de acordo com as queixas de cada paciente, idade, condições físicas, histórico médico, exames e objetivos pessoais.

Diagnóstico e sessões

Está sentindo dores mas não tem tempo o suficiente na rotina para marcar uma ida ao médico? Não se preocupe: você pode se consultar diretamente com um quiroprata.

A primeira sessão é inteiramente focada em descobrir o que está acontecendo. O profissional realiza uma série de procedimentos, incluindo:

- exames físicos e neurológicos para avaliar o sistema locomotor e neurológico periférico;

- palpação articular, responsável por identificar restrições ou disfunções nas articulações, músculos, ligamentos, fáscias e tecidos moles;

- outros testes que variam segundo as reclamações do paciente.

A avaliação primária é responsável por localizar e identificar disfunções articulares, capazes de afetar a integridade do movimento ou função da articulação.

Desta forma, ao localizar o local que necessita de reajuste, o profissional realiza o ajustamento quiroprático.

A quantidade de sessões de quiropraxia depende de cada caso. Mas, geralmente, ela pode durar de semanas a meses, dependendo do número de consultas. Cabe ao profissional indicar o período de tratamento mais adequado.

Pode fazer quiropraxia com dor?

Sim, é possível fazer quiropraxia mesmo quando se está sentindo dor. Na verdade, a quiropraxia pode ser uma ótima opção de tratamento para pessoas que estão sofrendo de dores crônicas ou agudas.

O profissional é treinado para avaliar e tratar o problema em si, em vez dos sintomas. Os ajustes quiropráticos podem aliviar a pressão nos nervos e articulações, melhorando a função e mobilidade do corpo.

No entanto, é importante que o paciente informe o quiropraxista sobre a dor que está sentindo, para que o tratamento seja efetivamente ajustado, com as técnicas mais suaves recomendadas para a segurança do paciente.

Em alguns casos, pode ser necessário o uso de outros tratamentos em conjunto com a quiropraxia, como fisioterapia, acupuntura, massagem ou outras terapias complementares que ajudem a alcançar melhores resultados.

As únicas contraindicações são pacientes com:

- ✘ fraturas;
- ✘ histórico de cirurgia na coluna;
- ✘ infecções ósseas;
- ✘ tumores malignos;
- ✘ espondilite anquilosante;
- ✘ alto risco de acidente vascular cerebral;
- ✘ distúrbios articulares, circulatórios ou neurológicos;
- ✘ osteoporose severa.

Quiropraxia na gravidez também é possível?

Com certeza! Aliás, a quiropraxia pode trazer muitos benefícios para as mulheres grávidas, especialmente para aliviar dores e desconfortos comuns durante a gestação.

Durante a gravidez, mães passam por diversas mudanças em seu corpo, como alterações posturais e hormonais que podem causar dores na região lombar, desconforto no quadril, ciática, dor de cabeça, dor no pescoço e ombros, por exemplo.

E é contra todos esses incômodos que a quiropraxia atua. Ela alivia estes sintomas e melhora a qualidade de vida da mulher durante a gestação.

Para tanto, os quiropratas são treinados para assegurar um tratamento seguro, eficaz e cuidadoso. Assim, conseguem aliviar a pressão nos nervos, melhorar a circulação sanguínea e o alinhamento da coluna, bem como reduzir o inchaço.

Outro grande benefício da quiropraxia para grávidas é a preparação do corpo para o parto. Como a técnica realinha a pelve e a coluna vertebral, auxilia o parto e reduz as chances de intervenções médicas desnecessárias.

Em se tratando de gravidez, as únicas contraindicações são mulheres com:

- gestações de risco;
- descolamento da placenta;
- sangramento vaginal;
- gravidez ectópica.

Capítulo 5

Como escolher o melhor quiropraxista?



ESPAÇO

Kaizen

A quiropraxia deve ser realizada apenas por profissionais capacitados. Afinal, toda e qualquer ação que envolva o sistema musculoesquelético é arriscada. Qualquer movimento errado, ou com força excessiva, pode acarretar problemas graves.

Portanto:

- pesquise quiropratas referenciados - antes de marcar uma consulta, pesquise sobre o quiropraxista. Procure informações sobre a formação acadêmica, especializações, experiência e reputação do profissional;
- peça referências - converse com amigos, familiares, profissionais de confiança ou verifique avaliações online para encontrar o quiroprata ideal;
- considere a abordagem do quiroprata - como vimos, existem diferentes técnicas de quiropraxia. Por isso, considere se a abordagem é compatível com suas necessidades e preferências;
- conheça o local de atendimento - dê preferência aos ambientes conhecidos e bem avaliados, como o Espaço Kaizen. Com mais de 15 anos de atuação, o nosso local possui profissionais especializados e capacitados, prontos para oferecer o melhor tratamento contra suas principais queixas.

Depois de tantas dicas, fica clara a importância da quiropraxia em nossas vidas. A técnica é recomendada para aqueles que desejam recuperar a qualidade de vida o mais rápido possível, por meio de uma prática eficaz, segura e não-invasiva.

Não deixe para depois o que você pode tratar hoje. Evite complicações e melhore seu bem-estar para uma vida muito mais proveitosa e feliz.



ESPAÇO
Kaizen

O Espaço Kaizen é o lugar que você precisa para conquistar mais qualidade de vida, bem-estar e crescimento pessoal. No nosso espaço você encontra profissionais qualificados em instituições internacionais e especializados na metodologia Kaizen. Todos vão te fazer vivenciar uma experiência única e revigorante.

Além da quiropraxia, o Espaço Kaizen oferece aulas de yoga, pilates e massagem para que você alcance o equilíbrio entre saúde física, mental e emocional.

Acesse o nosso site: www.espacokaizen.com.br e fale conosco para elevar seu bem-estar. Agende sua próxima sessão de quiropraxia e encontre a tranquilidade e relaxamento que tanto almeja.

Esperamos você,

Até breve!