

Sumário

PARTE I

Introdução ao movimento: os elementos funcionais

Capítulo 1	O sistema funcional do movimento.....	3
	Biomecânica	3
	Cinesiologia	6
Capítulo 2	Desenvolvendo o movimento	28
	Modelo de ontogênese da função	28
	Padrões de movimento fundamentais.....	32
	O padrão de autoperpetuação da disfunção do movimento.....	34
	Centralização articular.....	36
	Respostas globais da instabilidade que levam à perda de centralização	40
	O modelo de função estabilização-dissociação	42
	Preditores da lesão.....	45
	Conclusão	46

PARTE II

Identificação e avaliação dos complexos do quadril e ombro

Capítulo 3	O complexo do ombro	49
	Estrutura do complexo do ombro	49
	Ritmo escapuloumeral e mecânica acima da cabeça.....	65
	Disfunções nos padrões da extremidade superior	66
	Lesões comuns da cadeia cinética superior.....	70
	Desenvolvimento de uma estratégia vencedora	72
Capítulo 4	O complexo do quadril.....	74
	Estrutura do complexo lombo-pélvico-quadril	74
	Controle funcional da pelve	80
	Músculos do quadril e pelve.....	82
	Disfunções nos padrões da extremidade inferior	90
	Condições comuns da extremidade inferior	95
Capítulo 5	Avaliação	100
	A avaliação funcional	100
	Teste muscular funcional.....	115
	Analisando os resultados da avaliação	121
	Conclusão	121

PARTE III

Movimentos corretivos e progressões de exercícios: os elementos funcionais

Capítulo 6	Desenvolvimento do exercício corretivo e o paradigma de movimento	125
	Exercício corretivo	125
	Os três conceitos fundamentais do exercício corretivo	132
	O componente de aprendizado do exercício corretivo	134
	Estratégias de ativação muscular.....	136
	Os componentes da melhora da função	144
Capítulo 7	Padrões corretivos para os complexos do ombro e do quadril.....	167
	Complexo do ombro.....	167
	Complexo do quadril.....	187
Capítulo 8	Padrões-chave e progressões de movimento para o complexo do ombro e extremidade superior.....	202
	Mecânica escapular durante o exercício funcional	202
	Padrões de empurrar na horizontal.....	204
	Padrões de empurrar na vertical	218
	Padrões de puxar na horizontal	224
	Padrões de puxar na vertical	236
Capítulo 9	Padrões-chave e progressões de movimento para o complexo do quadril e membros inferiores.....	241
	Padrões dominantes de quadril <i>versus</i> dominantes de joelho	241
	Padrões dominantes de quadril.....	242
	Padrões dominantes de joelho	259
	Padrões de flexão e extensão da facilitação neuromuscular proprioceptiva	278
Capítulo 10	Exercícios contraindicados	280
	Padrões contraindicados para o cliente com disfunção do ombro	280
	Padrões contraindicados para o cliente com disfunção de quadril.....	282
	Resumo.....	286
Capítulo 11	Conclusão	287
	Princípios do movimento funcional	287
	Palavra final.....	290
	Estudos de caso	290
	Terminologia principal	293
	Referências.....	299
	Índice.....	309