

## O MÉTODO MÉZIÈRES OU A REVOLUÇÃO NA GINÁSTICA ORTOPÉDICA

Luís Coelho\*

«A saúde é o resultado da forma perfeita»

Françoise Mézières

Exmo Senhor

Venho, por este meio, tentar resumir em poucas palavras um método/conceito tão completo e com tantas vicissitudes como o método fisioterapêutico desse ícone da «ginástica médica», esquecido no tempo e abandonado algures nos enredos do passado, Françoise Mézières (1909-1991). Tentarei ser tão breve quanto é necessário a este tipo de trabalho.

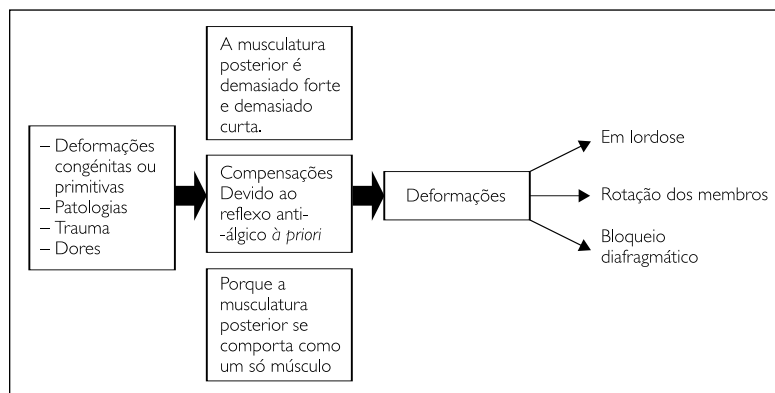
A compreensão do método Mézières na sua verdadeira amplitude teórica e metodológica implica a compreensão de certas patologias reumatológicas num sentido não tão dado a um «curto prazo nosológico», mas mais como consequências de um dado formato estrutural ou, melhor dizendo, *postural*, mais apartado do «normal». Em especial, as patologias reumáticas degenerativas, apesar de claramente associadas a factores como o peso ou a idade, relacionam-se intimamente com o dado determinante da estrutura corpórea ou *postura*.

Esta mesma «postura» foi compulsivamente «trabalhada» por métodos ginásticos obsoletos, com base em metodologias centradas na força muscular, principalmente dos extensores do tronco, sempre tendo em atenção uma perspetivação particularmente pobre do conceito «postural». Aliás, Françoise Mézières resume no seu «La gymnastique statique»<sup>1</sup> o conjunto avultado, algo comercializado, das ginásticas de teor postural, candidamente redutoras na sua metodologia e matriz teórica. No mesmo ano de 1947 em que a dita obra foi escrita, Mézières realizou a «observação» que viria a revolucionar todo um campo de tratamento de patologias orto-reumatológicas, nomeadamente, que o corpo humano, num sentido mais ou menos estrito das estruturas miofasciais, possui um comportamento global, interdependente nas

suas peças ósteo-musculares – um comportamento dito de «compensações musculares» – mediado pela existência de agrupamentos musculares de natureza tónica, definidores da estrutura postural, as cadeias musculares. Estas cadeias, mais tardiamente «reinventadas» por tantos autores «neo-méziéristas» (como Godelieve Denys-Struyf,<sup>2</sup> Leopold Busquet<sup>3</sup> ou o – para muitos – plagiador, mas inovador, Ph-E Souchard da Reeducação Postural Global<sup>4</sup>), viriam a explicar o *design* corpóreo, numa concepção dita da «estática postural»<sup>5</sup>, com base na necessária divisão conceptual da musculatura humana em fásica ou dinâmica e tónica ou estática (esta, sim, postural), assim como viriam lançar a rede a um método de tratamento «morfoanalítico» – o método Mézières, centrado no trabalho de «posturas de alongamento global das cadeias musculares particularmente retraídas», baseado no «tripé de tratamento» da deslordose, desrotação e desbloqueio diafragmático (ver Figura 1, explicativa das bases conducentes às deformidades e a este «tripé»).

Portanto, Mézières define as deformidades posturais como «excessos musculares» da musculatura tónica – principalmente a musculatura posterior (a já clássica «cadeia muscular posterior») – descrevendo as «lordoses» como causas primárias de toda a deformidade e as cifoses e escolioses (para além de outras deformações) como eventos secundários às lordoses.<sup>6</sup> Para além disso define um conjunto de seis leis de «funcionamento postural», no seu «Originalité de la méthode Mézières»<sup>7</sup> (1ª: «Les nombreux muscles postérieurs se comportent comme un seul et même muscle»; 2ª: «Les muscles des chaînes sont trop toniques et trop courts»; 3ª: «Toute action localisée, aussi bien élongation que raccourcissement, provoque instantanément le raccourcissement de l'ensemble du système»; 4ª: «Toute opposition à ce raccourcissement provoque instantanément des latérofléxions et des rotations du rachis et des membres»; 5ª: «La rotation des membres due à l'hypertonie des chaînes s'effectue toujours en dedans»; 6ª: «Toute élon-

\*Fisioterapeuta



**Figura 1.** Anel Mézières

gation, détorsion, douleur, tout effort implique instantanément le blocage respiratoire en inspiration») que viriam a dar luz a um conjunto de metodologias, claramente revolucionárias no seu âmago, criando, inclusive, uma série de implicações determinantes para todo o mundo fisioterapêutico e do desporto, as quais, inteligentemente entendidas por Bertherat<sup>8</sup> e lembradas pelo Nisand<sup>9</sup> da «Reconstrução Postural», têm sido tão injustamente esquecidas e – ainda – negligenciadas.

Num mundo fisioterapêutico e desportivo ainda tão obstinadamente agarrado a metodologias de tratamento das patologias do foro reumatológico baseadas no «fortalecimento» de grupos musculares supostamente fracos e deformações com «pouco reforço muscular», o aparecimento – e necessário renascimento – do método Mézières e outros (nele baseados, que o chegam a suplantar<sup>5,9</sup>), implica uma alteração radical nas metodologias de terapia, as quais deverão passar a valorizar o papel do relaxamento muscular, da inibição tónica e do trabalho de alongamento global e progressivo, essencialmente de conjuntos musculares que estão, sabidamente, em tensão permanente<sup>5</sup>. Para mais, as implicações metodológicas obrigam a uma série de implicações relativas ao Sistema, nomeadamente, uma mudança no paradigma de «trabalho» do *fitness*, e, mais relevante para nós, uma mudança na forma como se faz «fisioterapia» nos doentes reumatológicos.

#### Correspondência para:

Luís Coelho  
Av. Coronel Eduardo Galhardo 28, 5º dto  
1170-105 Lisboa  
Email: coelholewis@hotmail.com

#### Referências:

1. Mézières F. La gymnastique statique. Paris: Vuibert, 1947.
2. Denys-Struyf G. Les chaînes musculaires et articulaires. SBO & RTM, 1978.
3. Busquet L. Les chaînes musculaires. Kine Plus 1996; 57:19-25.
4. Souchart Ph-E. Le champs clos. Paris: Maloine, 1981.
5. Bienfait M. Os desequilíbrios estáticos: fisiologia, patologia e tratamento fisioterápico. São Paulo: Summus editora, 1995.
6. Mézières F. La révolution en gymnastique orthopédique. Paris: Vuibert, 1949.
7. Mézières F. Originalité de la méthode Mézières. Paris: Maloine, 1984.
8. Bertherat T. Le corps a ses raisons. Paris: Éditions du Seuil, 1976.
9. Nisand M. La méthode Mézières: un concept révolutionnaire. Paris: Éditions Josette Lyon, 2006.