

**CADEIAS
POSTEROANTERIORES E
ANTEROPSTERIORES**

**Cadeias
musculares e articulares
Método G.D.S.**

Philippe Campignon

*Do original em língua francesa
Les chaînes postéro-antérieures et
antéro-postérieures – Méthode G.D.S.*

Copyright © 2019 by Philippe Campignon
Direitos desta tradução reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Tradução: **Renata Ungier**
Capa: **Santana, baseado na edição original**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Santana**
Impressão: **Gráfica Santa Marta**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio 7

Introdução 9

Primeira parte
Considerações gerais
sobre as cadeias **posteroanteriores**
e **anteroposteriores** 11

As cadeias **posteroanteriores e **anteroposteriores**
são cadeias que refletem elementos da personalidade** 12

Segunda parte
Anatomofisiopatologia
das cadeias **posteroanteriores**
e **anteroposteriores** 19

Pivô primário, residência e feudo 26

O grupo dos músculos sentinelas do eixo vertical 28

O grupo dos músculos respiradores e pressores 66

O grupo dos músculos ajustadores e reguladores dos centros de gravidade AP	109
As cadeias anteroposteriores no membro inferior	146
As cadeias anteroposteriores no membro superior	164
Terceira parte	
Princípios de tratamento	183
<hr/>	
Conclusão	203
<hr/>	
Referências bibliográficas	205
<hr/>	

Prefácio

Que prazer, que honra e que emoção ter o privilégio, a pedido de Philippe, de prefaciar este livro.

Este sétimo livro de Philippe Campignon conclui um trabalho gigantesco de ensino do método de cuidados corporais das cadeias musculares de Godelieve Denys-Struyf.

Impossível ficarmos indiferentes a Godelieve Denys-Struyf. Ela faz parte do grupo de raras pessoas que me impressionaram à primeira vista. Isso aconteceu em um encontro de fisioterapeutas, o GKTS¹, para o qual fui convidado, por um membro desta associação, há 20 anos. Eu estava no fundo da sala; ela, sobre o palco, pequena mulher radiante, que explicava os resultados de seus trabalhos e observações, sob a forma desse famoso método. Confesso, para minha grande vergonha, sendo cirurgião da coluna, que eu estava longe de compreender plenamente o sentido.

Entretanto, por alguma obscura razão, eu sabia que aquilo que ela dizia era certo, que eu deveria explorar esses campos, para mim totalmente virgens de explicações detalhadas e harmoniosas do funcionamento muscular e ósseo do corpo humano, explicações que, ao mesmo tempo, levavam em conta nossos comportamentos cotidianos, arquétipos de funcionamento humano e tendências pessoais. Eu percebia potencialmente, ali, alguma coisa de global e coerente, no que diz respeito ao humano e seu funcionamento normal ou degradado.

Ao final de sua brilhante apresentação, apressei-me para felicitá-la, com a demanda de um ensinamento que eu entrevia fácil, imediato. Embora ela tivesse mencionado uma formação de vários anos para assimilar seus métodos, parecia-me evidente que, sendo eu um cirurgião, seria possível encurtar tal caminho. Com um imenso sorriso, ela declinou a possibilidade de seguir a aprendizagem de forma acelerada e apresentou-me a Philippe Campignon, para que eu pudesse fazer como todo mundo: engajar-me no trabalho, se eu assim desejasse. Não foi uma decisão fácil retornar aos bancos escolares, ainda mais como cirurgião, sentado lado a lado com alunos fisioterapeutas.

Vinte anos mais tarde, Philippe tornou-se um professor que marcou toda a minha carreira pela potência de seus conhecimentos, pela curiosidade de seu espírito. Seu rigor permitiu-lhe enriquecer e estruturar, particularmente, o aspecto da biomecânica e da terapia manual das cadeias musculares. Ele me abriu horizontes insuspeitos, que eu jamais havia vislumbrado. Permitiu-me iniciar uma autorreflexão, que originou a criação de um serviço de cuidados pluridisciplinares, ajudando eficazmente pessoas com dores nas costas, utilizando amplamente os princípios desse método.

Philippe, ao longo do tempo, tornou-se também um amigo, o amigo que busco quando quero discutir um paciente difícil. Pois, após 20 anos, eu ainda

1 N.T.: Groupe Kinésithérapique de Travail sur la Scoliose et le Rachis (Grupo Fisioterapêutico de Trabalho sobre a Escoliose e a Coluna).

aprendo os princípios fundamentais das cadeias musculares, que constituem toda a potência, e talvez ainda seus limites, pois não se tratam, aqui, de simples receitas. É preciso instrumentalizar-se com os meios de trabalhar verdadeiramente com eles, assimilá-los, tomar posse deles, para que se tornem um extraordinário meio de tratamento.

Assim, estes livros são igualmente um suporte, um guia para o que não foi, necessariamente, possível assimilar durante o curso. Esta sétima obra é, também, muito simbólica, por seu número (enfim, a idade da razão?) e por esta cadeia dupla PA AP, que ilustra tão bem os fundamentos da própria vida, indo ao encontro dos princípios da medicina chinesa, com seu Yin e seu Yang, e que permite a expressão de todas essas variedades de formas de corpos humanos, que temos a possibilidade de ouvir em nossos consultórios e, por vezes, ajudar.

Obrigado, então, a você, Philippe, obrigado a você, Godelieve, obrigado a todos aqueles que souberam me acompanhar pacientemente nesta estrada. Que estes livros possam conduzir todos que desejarem aperfeiçoar-se na compreensão desta maravilha que é o nosso corpo.

Dr. Paul Fayada
Cirurgião da coluna vertebral
Chefe do serviço de reeducação pluridisciplinar
da policlínica de Ternois, em Saint-Pol sur Ternoise

Introdução

Este livro, dedicado às cadeias posteroanteriores e anteroposteriores, será o último consagrado às cadeias musculares evidenciadas por Godelieve Denys-Struyf. De todas as cadeias, estas são as mais vívidas e, em minha opinião, aquelas pelas quais ela atesta sua maior inovação.

Busquei, ao longo desta obra, conjugar o pensamento da autora com minhas próprias interpretações, em função das observações advindas da minha prática cotidiana. Após trabalhar, por tantos anos, ao lado de Godelieve Denys-Struyf, torna-se muito difícil, para mim, separar o que é puramente da autora e minhas próprias interpretações. Para que possa assumir a responsabilidade sobre estas, entretanto, esforço-me ao máximo para diferenciá-las.

As cadeias **PA** e **AP** estabelecem um vínculo entre todas as estudadas anteriormente e se relacionam com todos os ritmos do corpo.

Sistema complexo, **PA AP** é, ao mesmo tempo, estruturalmente uma, e funcionalmente dividida em duas estruturas bem distintas: **PA** e **AP**, que atuam como uma dupla de tensão recíproca, mas podem também entrar em competição e não mais constituir uma única cadeia, imprimindo, no corpo, marcas específicas.

Essas duas estruturas estão implicadas no equilíbrio do corpo, em todos os planos do espaço, e diretamente ligadas à proprioceptividade.

O paralelo que G.D.S. estabeleceu entre “sua **PA AP**” e os trabalhos de Littlejohn sobre a mecânica da coluna vertebral e da pelve é uma verdadeira dádiva para todos aqueles que se interessam pela mecânica do corpo humano, facilitando sua compreensão.

Na época em que me formei no método de Françoise Mézières, esta última ampliou seu conceito de cadeia muscular, enriquecendo-o com a inclusão de uma cadeia anteromedial, anterior do pescoço e braquial. Ela considerava a cadeia posterior responsável pela hiperlordose, sendo o diafragma e o psoas os amigos desta.

G.D.S. diferenciou os músculos do plano profundo daqueles dos planos médio e superficial, na face posterior do tronco, em cadeias **posteroanteriores** e **posteromedianas**, bem como suas respectivas ações na biomecânica.

Os músculos do plano profundo, atribuídos às cadeias **posteroanteriores**, uma vez que trabalhem com um ponto fixo superior, constituem um autêntico sistema antigravitário, aliviando os discos e as articulações vertebrais de seus efeitos. Eles realizam essa tarefa de forma rítmica, ao sabor da respiração, em que **PA** e **AP** formam uma dupla de tensão recíproca.

Os músculos dos planos médio e superficial, ligados às cadeias **posteromedianas**, asseguram a manutenção da posição vertical, onde **PM** divide a responsabilidade com **AM** e **PA**.

PA e **AP** constituem uma estrutura complexa, simultaneamente una e dupla, e equilibram-se em tensão recíproca, animada por uma ritmicidade. As escaladas de tensão entre ambas são, contudo, frequentes, o que pode facilitar o fal-

seamento do diagnóstico, uma vez que o mecanismo de ação-reação pode partir tanto de uma quanto de outra dessas duas estruturas. Difícil, então, definir a cadeia causal. Desenvolveremos as diferentes possibilidades, a fim de contornar as armadilhas.

Primeira parte

Considerações gerais sobre as cadeias **posteroanteriores** e **anteroposteriores**

As cadeias posteroanteriores e anteroposteriores são cadeias que refletem elementos da personalidade

Retomemos a imagem dos bebês posicionados sobre a cruz, simbolizando os eixos vertical, da personalidade, e horizontal, ou relacional.

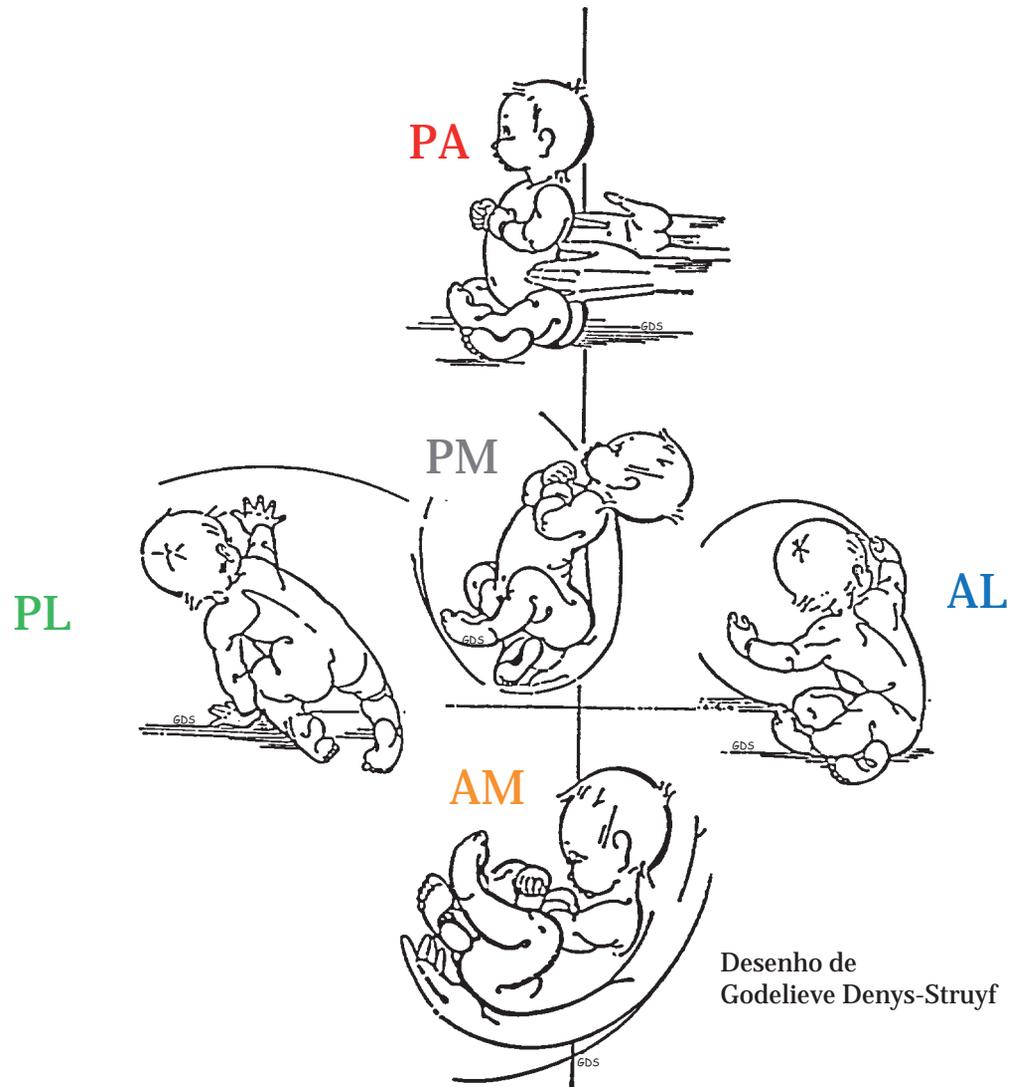


Figura 1

AL e **PL**, estruturas do eixo horizontal a serviço do comportamento relacional
AM, **PM** e **PA**, estruturas do eixo vertical a serviço da personalidade

Godelieve Denys-Struyf definia essa estrutura pela imagem do *bebê que adquiriu a capacidade de erigir seu tronco em posição vertical*. O dinamismo PA AP está na base das *forças que erigem o homem entre céu e terra*. PA AP é, em primeiro lugar, uma estrutura do eixo vertical, que erige o tronco e dá *ritmo às suas curvaturas*. Ela se prolonga, no entanto, no eixo horizontal, *estabelecendo uma ligação rítmica entre AL e PL, cujas ações ela controla*.

O bebê ereto em posição sentada simboliza a PA, que encontra seu lugar no ápice desse eixo vertical. A residência de PA é no crânio, próxima ao céu.

Podemos, ainda, retomar a imagem da árvore, preciosa para Godelieve Denys-Struyf, para simbolizar esse eixo vertical. Como descrito nos fascículos precedentes:

AM encontra seu lugar, naturalmente, nas raízes;

PM encontra o seu no tronco, mantido vertical;

PA encontra os seus nos ramos, que constituem a coroa dessa árvore e tendem para o céu, para que as folhas AP possam captar a luz. Em sua essência, AP é, também, a energia vital materializada pela seiva, que circula desde as raízes, pelo tronco, pelos ramos, até as folhas.

As três cadeias fundamentais do eixo vertical não têm as mesmas funções: as cadeias AM e PM são cadeias estáticas, implicando certa estabilidade, que as cadeias dinâmicas não possuem. As cadeias PA e AP são cadeias dinâmicas, mas não da mesma maneira que as duas cadeias do eixo horizontal AL e PL. PA e AP são as cadeias do ritmo e da alternância.

Godelieve Denys-Struyf aproximava o dinamismo psicomotor AM ao yin e o dinamismo psicomotor PM ao yang, enquanto considerava o dinamismo psicomotor PA AP motor do *movimento perpétuo* entre yin e yang.

Essas cadeias estão estreitamente ligadas às funções que geram o *equilíbrio postural* e, portanto, em direta conexão com o *sistema nervoso proprioceptivo*.

Obedecendo aos reflexos posturais, essas cadeias musculares, muito reativas, trabalham permanentemente no restabelecimento do equilíbrio corporal, em todos os planos do espaço. Elas presidem à *equilibração* das massas corporais, bem como à *regulação dos centros de gravidade*. Todavia, essas cadeias musculares não podem, em hipótese nenhuma, exercer uma atividade permanente na sustentação do esqueleto, mas sim realizar tal tarefa a cada segmento.

Elas atuam, porém, em certos *mecanismos de defesa*, aferrolhando uma articulação, quando necessário, naquilo que se denomina uma *lesão osteopática*.

A noção de ritmo é indissociável dessa estrutura, que está implicada em *todos os ritmos do corpo*, seja a *respiração* ou o *ritmo cardíaco*.

Uma vez que essas cadeias tendam a fixar-se, a tornar-se estáticas, todos os ritmos corporais são perturbados.

Figura 2



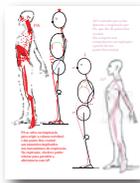
Convém diferenciar as cadeias **posteroanteriores PA das **anteroposteriores AP**.**

PA é um sistema muscular predominantemente posterior, subjacente a uma tipologia estênica, mais próxima de **PM**, por isso a denominação **cadeias posteroanteriores**. Estão essencialmente presentes nas camadas musculares que *foram posterior e profundamente a coluna vertebral*.

AP corresponde a uma tipologia de aparência astênica, mais próxima de **AM**. Além disso, os músculos que compõem **AP** têm, frequentemente, uma direção sagital e estão presentes, sobretudo, *nas camadas profundas anteriores do corpo*, por isso a denominação **cadeias anteroposteriores**.

O leitor poderá se surpreender com o fato de que os mesmos músculos possam fazer parte de um e de outro desses dois encadeamentos, como o diafragma ou até o quadríceps. A explicação será fornecida à medida que se desenvolva o estudo detalhado da ação de tais músculos.

Figura 3



Idealmente, **PA e **AP** formam uma dupla de tensão recíproca, ao ritmo da respiração.**

PA se ativa na inspiração, para erigir a coluna vertebral e dar, aos músculos implicados nos mecanismos respiratório, ponto fixo em cima.

Ao instalar uma delordose, **PA tensiona AP**, mais exatamente os **escalenos** no pescoço e os **psaos** na lombar, que são os guardiões da lordose.

Na expiração, ela deve poder liberar-se de maneira sutil, sem perder a vigilância, para permitir a alternância com essa AP, que, tensionada pela delordose iniciada por PA, aproveita-se do relaxamento desta para retomar seu lugar na expiração.

Tais quais elásticos, enquanto o tórax se esvazia, achatando-se, **os escalenos** reinstalam uma lordose cervical, cujo ápice se situa em C4-C5, e **os psaos** reinstalam a lordose lombar, garantindo-lhe um ápice em L3.