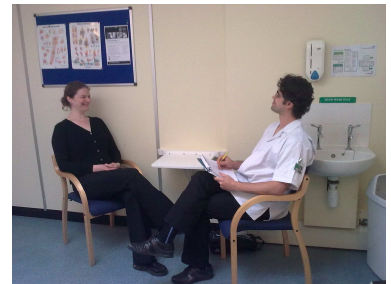


Primeira Consulta

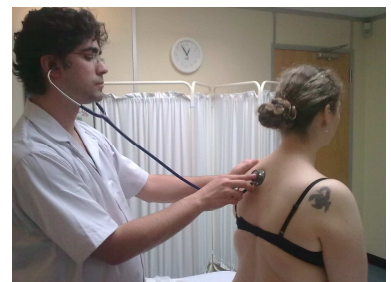
O que é a Osteopatia?

Osteopatia é uma medicina manual, aliada da medicina convencional. É uma profissão de cuidados primários uma vez que o Osteopata, devido à formação de 4 ou 5 anos, tem capacidade para diagnosticar. Dada a situação de um quadro clínico em que a osteopatia não seja suficiente, passa a informação ao clínico geral ou da especialidade. A filosofia Osteopática vê o corpo como uma unidade e intervém na relação entre a função e a estrutura do mesmo potenciando os seus próprios mecanismos de cura.

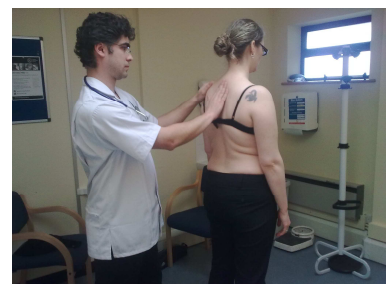
História Clínica: Começarei por fazer uma entrevista para conhecer o motivo que o(a) trouxe cá, a história clínica e estado geral de saúde actual, histórico familiar, hábitos de desporto, alimentação... Na maior parte dos casos será útil obter bastante informações. Se tiver exames médicos recentes e associados com a queixa, por favor, faça-se acompanhar dos mesmos assim como da lista de medicamentos que tome.



Exames de sistemas: Dependendo da natureza da queixa e informação de estado de saúde geral obtido poderá ser necessário proceder a vários tipos de exames clínicos como cardiovascular, respiratório, abdominal, neurológico, nervos cranianos, etc.



Exame Físico: É muito importante perceber tanto as razões específicas das queixas como os factores que predispõem e mantêm o problema. Observação de postura, palpação dos tecidos e um conjunto de testes osteopáticos e ortopédicos são geralmente necessários para obter o diagnóstico mais correcto (explicação detalhada do mesmo é dada e as opções de tratamento discutidas com o paciente). O exame será completo na primeira consulta, nas seguintes será feita a monitorização.



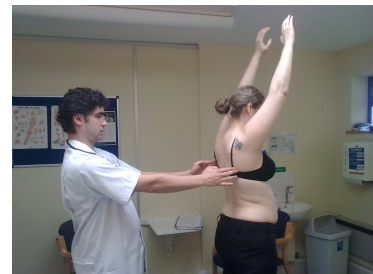
Tratamento: O tratamento é composto de técnicas aplicadas às estruturas envolvidas no diagnóstico, sejam primárias ou secundárias. A Osteopatia oferece muitas formas de tratar o mesmo problema, tendo soluções diferentes para diferentes tipos de pessoas, integrando-as no panorama clínico geral. Todas as técnicas serão explicadas e será pedida permissão ao paciente antes da sua aplicação.

Os eventuais efeitos secundários e as formas aconselhadas de lidar com os mesmos serão explicados de antemão. Na sua maioria, as técnicas osteopáticas não têm efeitos secundários.

O tratamento faz parte de um plano de curto a longo prazo, dependendo da natureza da queixa, esse plano é definido com o(a) paciente em função dos vários tipos de disponibilidades e compromissos. Não serão feitas marcações sem um propósito bem definido.



Aconselhamento e Exercícios: O tratamento é apenas uma parte do processo terapêutico. Para complementar o tratamento, ao paciente serão dados conselhos, exercício, alongamentos e definição de estratégias para que o(a) paciente tenha controlo sobre o problema que apresentou. Desta forma pretende-se acelerar e tornar mais efectiva a resolução da queixa.



Nota: A primeira consulta deverá demorar entre 1h e 1h e 30m. As seguintes entre 45m e 1h. Após 6 meses da última visita, o(a) paciente será tratado(a) como um(a) novo(a) paciente em uma primeira consulta. Para que a consulta lhe seja mais confortável e também facilitar a avaliação física e o tratamento (onde será pedido que o paciente remova alguma da sua roupa) seria útil que traga calções não muito compridos e no caso dos pacientes do sexo feminino que usem um soutien de desporto. Se preferir manter as suas roupas a sua vontade será respeitada, o mais importante é o seu conforto. As imagens usadas são apenas exemplificativas.