

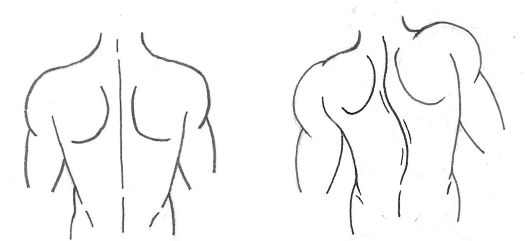
## Rastreio de Escoliose em Casa

**1. Inspeção Inicial:** O examinador observa o paciente de pé, com as suas costas voltadas. O paciente deve estar descalço e com a parte superior do corpo descoberta para permitir uma avaliação visual adequada da coluna vertebral e da simetria do corpo.

**2. Verificação de Assimetrias:** O examinador observa a altura dos ombros, a presença de escápulas proeminentes, e a altura das ancas. Assimetrias podem ser um indicativo de escoliose.

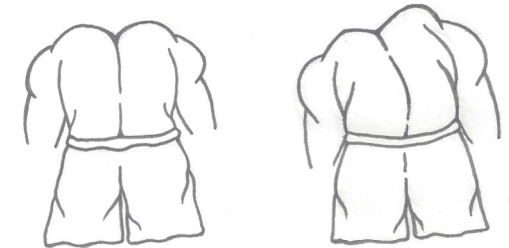
**3. Teste de Flexão para Frente:** O paciente é instruído a inclinar-se para frente, dobrando-se na cintura como se fosse tocar os dedos dos pés. Os braços devem ser pendurados relaxados em direcção ao chão, e as pernas devem permanecer rectas.

**4. Observação das Costelas e da Coluna:** Enquanto o paciente está na posição dobrada, o examinador olha para a coluna a partir da parte de trás, procurando por uma elevação ou gibosidade (uma proeminência anormal) nas costelas de um lado da coluna vertebral. Esta gibosidade é conhecida como "sinal de gibosidade de costela" e pode indicar rotação da coluna, que é comum em casos de escoliose.



Normal

Escoliose



Se for suspeita de escoliose após a sua avaliação em casa, deve marcar uma avaliação completa com um profissional de saúde.

Na Back2Balance, proporcionamos exames completos e detalhados e soluções apropriadas para pacientes com escoliose.