



**hospitalcuf**  
infante santo

travessa do castro, 3  
av. infante santo, 34  
1350-070 lisboa  
geral 213 926 100



**hospitalcuf**  
descobertas

rua mário botas,  
parque das nações  
1998-018 lisboa  
geral 210 025 200



**hospitalcuf**  
porto

a abrir em 2010



**institutocuf**  
diagnóstico e tratamento

rua fonte  
das sete bicas, 170  
4460-188 sra. da hora  
geral 220 033 500



**clínica cuf**  
belém

r. manuel maria viana, 4,  
alcântara  
1300-383 lisboa  
geral 213 612 300



**clínica cuf**  
alvalade

estádio de alvalade XXI  
rua professor  
fernando fonseca  
1600-618 lisboa  
geral 210 019 500



**clínica cuf**  
torres vedras

rua joão carlos júnior, 5  
2560-253 torres vedras  
geral 261 008 000



**clínica cuf**  
cascais

rua fernão lopes, 60,  
cobre  
2750-663 cascais  
geral 211 141 400



**clínica cuf**  
alvalade

fisioterapia

melhore a sua postura



equilibre a sua postura, **postura é saúde**

## método das cadeias musculares

É um método de exame e tratamento manual utilizado por fisioterapeutas especializados que tem como finalidades:

- Libertar as zonas de tensão que podem gerar dor e incapacidade;
- Reencontrar uma boa mobilidade muscular, articular e tendinosa das diferentes cadeias (musculares, articulares, viscerais, cranianas);
- Reencontrar o melhor equilíbrio postural;
- Normalizar a função.

O tratamento consiste em relaxar os pontos de tensão e alongar as diferentes cadeias musculares através de técnicas manuais aplicadas a todos os níveis corporais envolvidos.

Caracteriza-se por ser um tratamento personalizado, que se realiza uma ou duas vezes por semana, com a duração de 45 a 60 minutos consoante a situação clínica e o grupo etário.

No seu conjunto trata-se de um tratamento simples, mas com uma abordagem global, utilizando técnicas que visam uma reprogramação do correcto funcionamento corporal.

## a quem se aplica

- A crianças com alterações aos mais diversos níveis: pés (plano/cavo), joelhos (valgus/varus), tórax, cifoses, lordoses, escolioses, dores de crescimento, etc;
- A qualquer adulto com alterações posturais, dores crónicas e disfunções físicas nomeadamente artroses, alterações da articulação tempero-mandibular (ATM) e outras patologias seguidas pela especialidade de otorrino;
- A atletas para tratamento de lesões desportivas e melhoria da sua performance física.

A Postura caracteriza-se pelo equilíbrio entre vários segmentos do corpo de forma a proporcionar conforto e economia energética.

O Método de tratamento das Cadeias Musculares tem como objectivo potencializar a harmonia e a liberdade do movimento diminuindo as queixas dolorosas e incapacidades funcionais muitas vezes referidas como principais problemas dos nossos clientes.

