

CORRENTE RUSSA

ESTHER SILVA, IZABELLE FERREIRA, JENNIFER KAUANA, NICOLE ROSÁ E THIAGO FERREIRA

INTRODUÇÃO

Em meados das décadas de 70 e 80 a corrida espacial era o foco científico das maiores potências mundiais. Os profissionais que eram mandados ao espaço voltavam apresentando quadros de fraqueza muscular e flacidez, logo, os profissionais responsáveis procuraram alguma forma de reestabelecer a saúde desses profissionais, a partir daí a corrente russa foi um dos meios encontrados para auxiliar nessa recuperação. Em meio a isso a Rússia também se tornava potência no meio esportivo, onde foi possível utilizar o mesmo recurso na recuperação e aprimoramento de seus atletas.

RESULTADOS

O uso da corrente russa na recuperação de atletas serve como material de apoio para agilizar a volta às atividades o mais rápido e funcional possível. No caso de déficit de força é possível utilizar a corrente de forma para otimizar os movimentos que apresentam limitação. A corrente atua no fortalecimento muscular, aumentando força e resistência; ajuda na recuperação funcional atuando no tônus muscular; promove aumento da circulação sanguínea local, que ajuda na oxigenação, e na área estética ajuda a tonificar a pele e a musculatura, podendo auxiliar na redução de flacidez e celulite.

MATERIAL E MÉTODOS

A corrente russa na fisioterapia é um tipo de eletroestimulação realizadas através de aparelhos para contrair e tonificar os músculos, utilizada para fortalecer a musculatura, auxiliar na recuperação de pacientes com paralisia ou fraqueza muscular (como após um AVC), melhorar a circulação, a oxigenação celular e combater a flacidez e a atrofia. O tratamento envolve a aplicação de estímulos elétricos de média frequência para gerar contrações musculares vigorosas, o que pode ser potencializado se o paciente realizar a contração muscular voluntariamente no momento do estímulo.

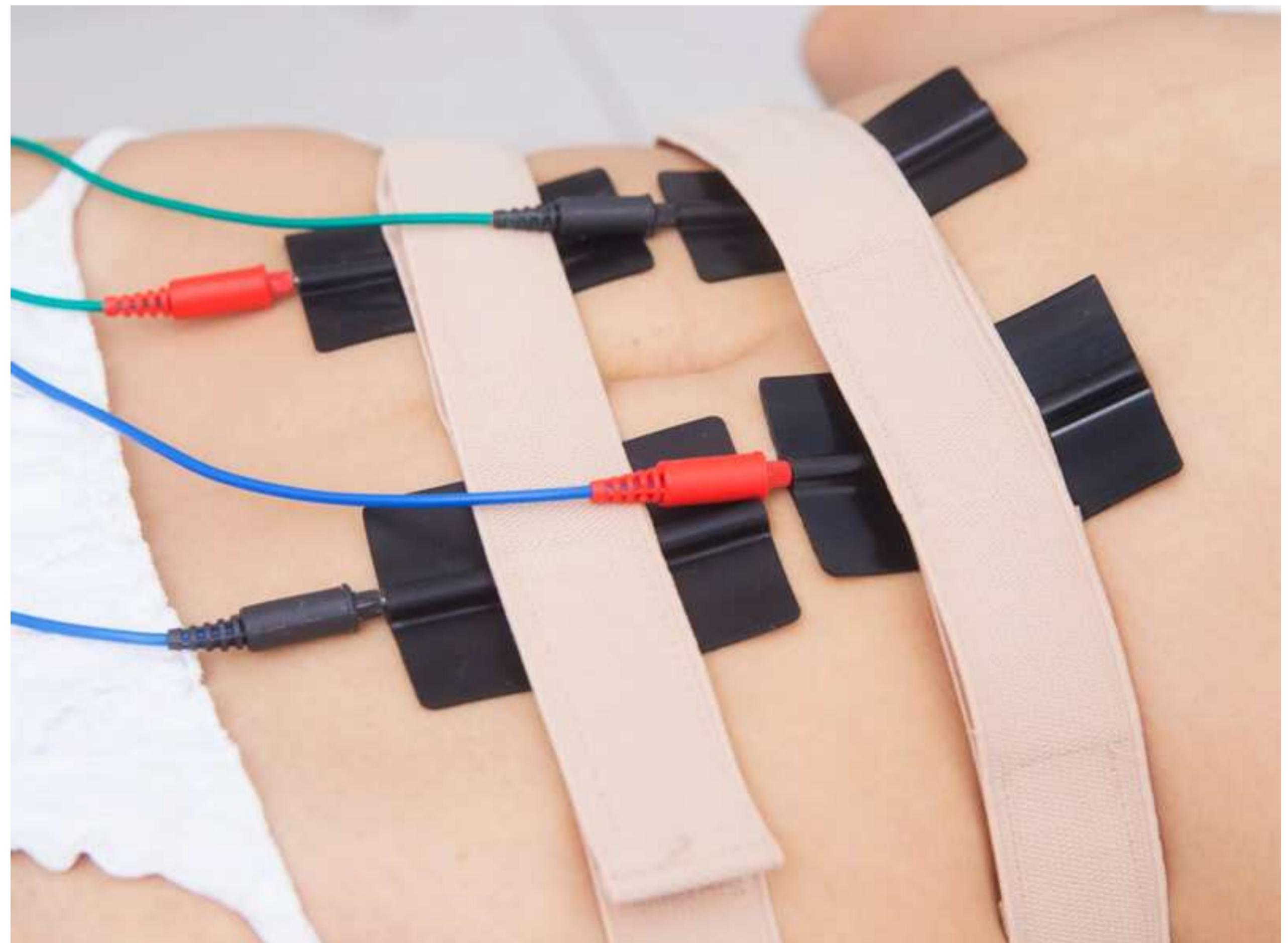


Figura 1. eletroestimulador

Figura 2. eletroestimulador com cabos de condução, eletrodos e gel condutor.



CONCLUSÃO

A corrente russa demonstrou ser um recurso fisioterapêutico eficaz tanto na reabilitação muscular quanto na otimização do desempenho físico, oferecendo benefícios clínicos e funcionais significativos. Criada inicialmente para recuperação de astronautas que sofriam de fraqueza e atrofia muscular após missões espaciais, essa técnica evoluiu e passou a ser amplamente utilizada no meio esportivo e terapêutico. Sua aplicação promove fortalecimento muscular, melhora do tônus, aumento da resistência e estímulo à circulação local, favorecendo a oxigenação tecidual e a recuperação funcional. Além disso, contribui para a prevenção de atrofias e melhoria estética em casos de flacidez.