



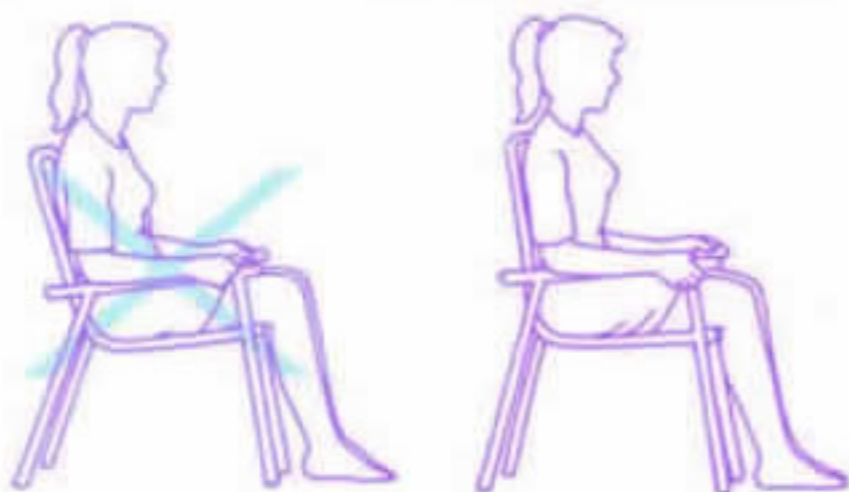
POSTURA

Guia prático

Muitas dores têm causas simples, relacionadas à postura. A má postura e os movimentos inadequados podem causar incômodos devido a sobrecarga e/ou distensão em ligamentos, tendões, musculatura e ossos, e levar a contraturas musculares, posturas viciosas e até mesmo a lesões de discos intervertebrais. Com o passar do tempo, a má postura – e sua consequente dor crônica – poderá diminuir sua qualidade de vida e prejudicar sua capacidade para o trabalho.

Felizmente, é possível prevenir o aparecimento desses problemas seguindo e aplicando, no seu dia a dia, dicas simples de como manter uma boa postura corporal nas mais diversas atividades.

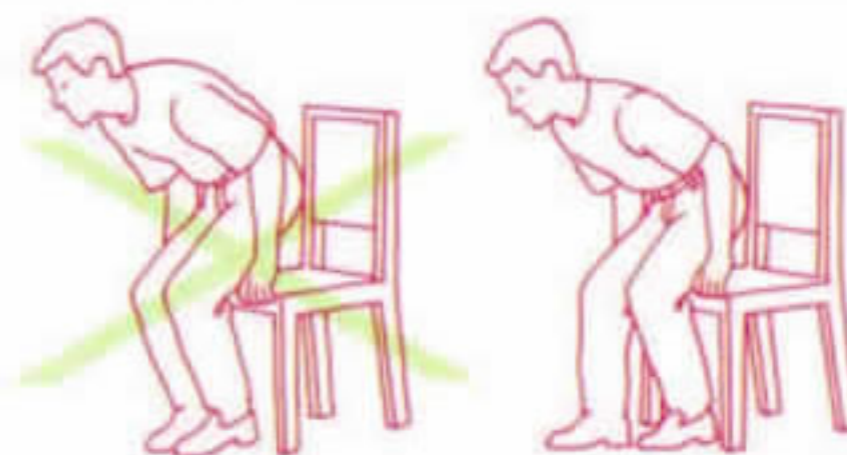
1 Sentar



- Quando estiver sentado, procure não ficar com os ombros caídos para frente. Cadeiras com encosto reto ajudam a manter a coluna no lugar, evitando dores nas costas.

2 Sentar-se

- Ao se sentar, procure não curvar a coluna e nem deixar os pés paralelos, como é mostrado ao lado. O correto é manter sempre a coluna reta (ângulo de 90 graus), colocando um pé para frente e outro para trás.



3 Sentado



- Sentar-se em uma cadeira muito alta faz com que você deixe os pés suspensos, o que pode gerar dores nos músculos. Se necessário, use um apoio.

- Sentar-se em uma cadeira muito baixa também é ruim, pois ocasiona dores nas costas. Se você trabalha muitas horas sentado, procure alternar a posição, ficando alguns minutos por dia em pé.



POSTURA Guia prático

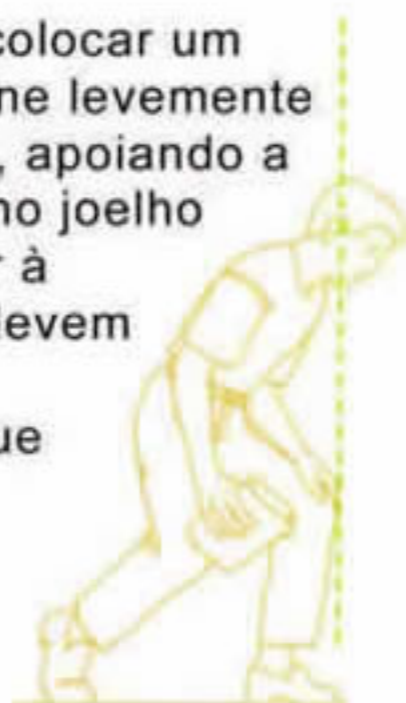
4 Escadas



- Nunca suba escadas com a coluna inclinada para frente. O modo correto de subir uma escada é com a coluna ereta e o pé completamente apoiado no chão.

5 Abaixar-se

- Ao se abaixar para colocar um objeto no chão, incline levemente a coluna para frente, apoiando a mão que está livre no joelho da perna que estiver à frente. Os ombros devem estar para trás em relação ao joelho que estará dobrando.



- Nunca coloque qualquer objeto no chão inclinando a coluna em um ângulo de 90 graus sem flexionar os joelhos para se abaixar.



6 Erguer peso

- Quando se abaixar para erguer qualquer objeto do chão, flexione os joelhos e mantenha a coluna sempre reta. O peso deve ficar o mais próximo possível do tronco.



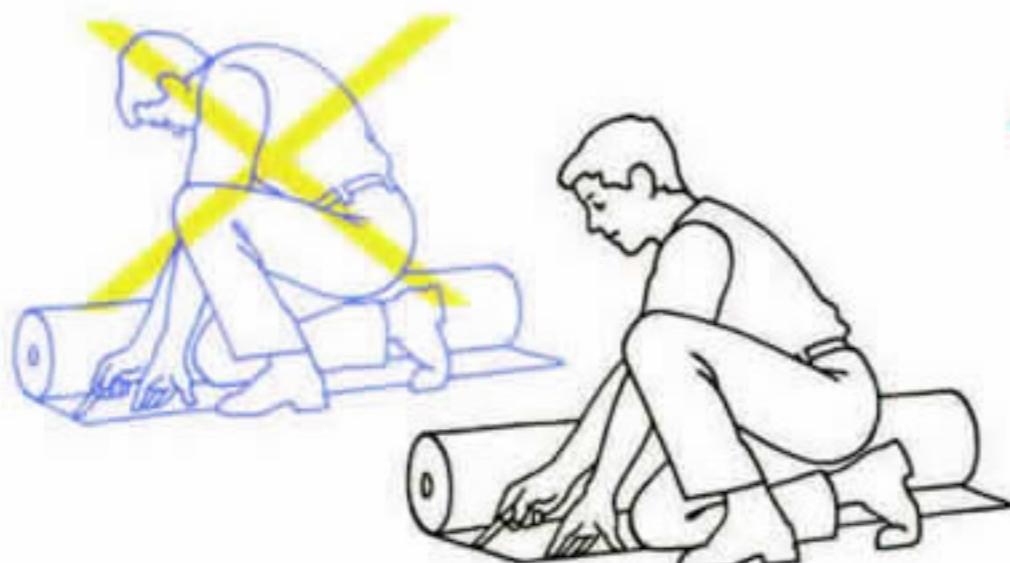
- Nunca abaixe para pegar um objeto simplesmente dobrando a coluna, sem flexionar os joelhos.





POSTURA Guia prático

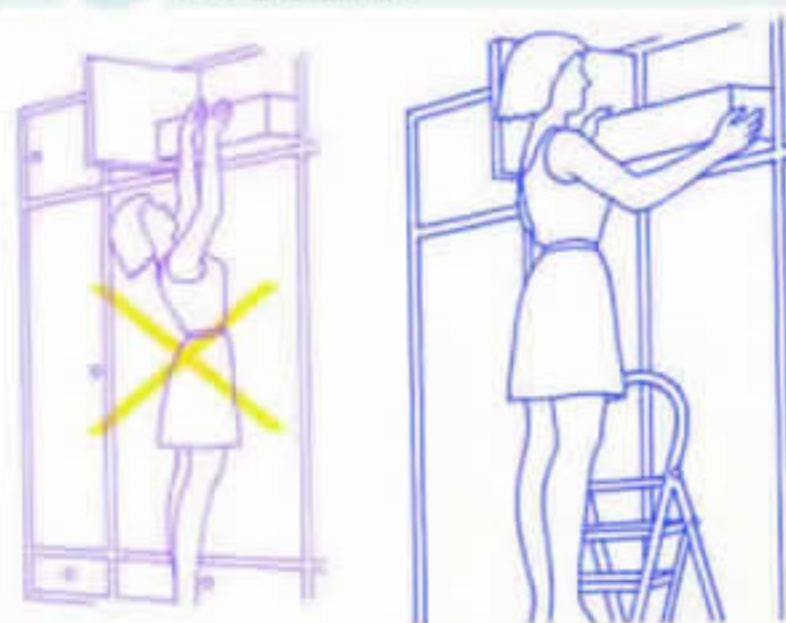
1 Agachar-se



- A postura mostrada na ilustração "a" (que leva à acentuação da cifose corcunda), provocando uma sobrecarga da coluna. A ilustração "b" mostra o jeito correto de se agachar, mantendo as costas retas.

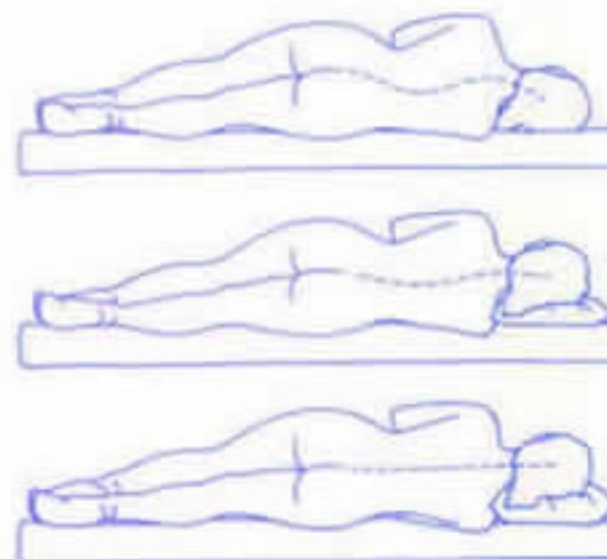
2 Cotidiano

- Ao retirar alguma coisa do armário, mantenha a coluna reta, como mostrado na figura.



3 Deitado

- Colchão muito duro não é indicado, pois a pélvis fica reta demais e a coluna é "torcida" durante a noite. Tampouco é recomendado o uso de colchão muito macio, uma vez que não há uma sustentação eficiente para os ossos da região da bacia e a coluna também fica "torcida".
- Procure dormir sempre de lado, ou de barriga para cima, com um travesseiro não muito macio na altura dos ombros e em um colchão de estrado firme, mas com uma camada superior macia.



- Também é aconselhável colocar um travesseiro ou almofada entre as pernas na altura dos joelhos. Não durma de bruços.

- A melhor posição para relaxamento é deitado de barriga para cima, com a cabeça apoiada em um travesseiro e as pernas elevadas por dois ou mais travesseiros abaixo dos pés.





POSTURA Guia prático

10 Carregar peso

- Não carregue, em nenhuma hipótese, peso na cabeça. Essa prática é extremamente prejudicial, pois pressiona os discos da coluna cervical, levando-a a degeneração.



- Preste bastante atenção às condições do piso antes de carregar qualquer peso para evitar tropeções, escorregões ou torções.



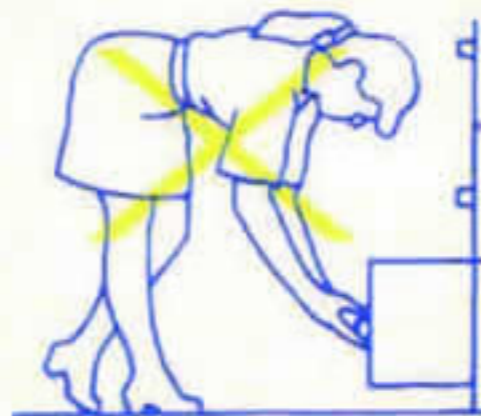
- Cuidado com flexões e torções na coluna. Divida o peso proporcionalmente dos dois lados do corpo.

11 Cuidados gerais

- Não faça torções excessivas de tronco quando atender ao telefone.



- Não coloque objetos pesados ou documentos em gavetas muito baixas, próximas ao piso.



- Procure não fazer movimentos repetitivos durante a jornada de trabalho.



- Tire alguns minutos por dia, durante a rotina de trabalhos, para alongar seu corpo.





POSTURA Guia prático

12 Carregar peso

- Sempre que possível, pratique exercícios de aquecimento ou com movimentos contrários àqueles que você realiza comumente no seu dia a dia.



- Respire fundo e prenda a respiração antes de levantar qualquer peso. O aumento adicional de pressão no abdome diminui a pressão nos discos da coluna.



- Pratique, pelo menos três vezes por semana, alguma atividade física.



- Ao vestir as calças, sente-se antes em uma cadeira, como mostra a ilustração. Vestir as calças em pé traz uma grande sobrecarga sobre a coluna.



- Tire alguns minutos por dia, durante a rotina de trabalhos, para alongar seu corpo..



13 Recomendações da Sociedade Brasileira de Reumatologia

- Não durma sem travesseiro;
- Não use colchão inadequado ao seu tipo físico;
- Não assista à televisão na cama ou deitado no sofá;
- Não carregue peso de um lado só do corpo;
- Não fique sentado sem apoiar os pés;
- Não dobre a coluna ao pegar objetos no chão, flexione os quadris e os joelhos;
- Não use calçados com salto alto ou sem salto;
- Não deixe de fazer alongamentos antes de iniciar atividades físicas;
- Não fique por muito tempo na mesma posição;
- Não fique acima do seu peso ideal.