


Dicas de Postura

A POSTURA AO ANDAR
A má postura ao andar é causa de muitas dores. Procure andar o mais ereto possível, sempre olhando acima da linha do horizonte. Um bom treino é andar em casa com um livro sobre a cabeça.




DICAS DE POSTURA NO ESCRITÓRIO
No trabalho, evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.



DICAS DE POSTURA AO TELEFONE
Evite a torção do tronco e/ou pescoço ao atender chamadas telefônicas.



COMO APANHAR E CONDUZIR OBJETOS PESADOS
Evite sempre dobrar o corpo. Dobre os joelhos, abaixe-se lentamente mantendo o tronco ereto e apanhe o objeto. Levante-se lentamente mantendo o tronco ereto e conserve o objeto junto ao corpo.




DICAS DE POSTURA NO DIA-A-DIA
Inúmeras lesões podem ser evitadas com a adoção de posturas corretas nas atividades do dia-a-dia. Procure manter a postura ereta ao esfregar o chão, passar e torcer roupa, bater bolo, colocar objetos no alto de armários, estender roupa no varal, segurar panelas pelo cabo, lustrar móveis e fazer tricô.



COMO VESTIR ROUPAS
Evite dobrar o corpo para vestir as calças ou calçar sapatos. Procure uma posição confortável, sentando em uma cadeira ou na beira da cama.



COMO SENTAR-SE CORRETAMENTE
Ajustar a distância entre seus olhos e o monitor do computador ajuda a melhorar a postura ao sentar. Em qualquer situação, procure sentar-se sempre com o eixo da cadeira. Evite sentar-se torto.



A ESCOLHA DO COLCHÃO
Colchão rígido tipo "ortopédico": por causa dos ombros e da pélvis, a coluna permanece "torcida" durante o sono.



Colchão mole ou com molas gastas: a falta de suporte para as partes mais pesadas do corpo ocasiona a torção da coluna.




Colchão semi-rígido ou colchão de espuma: é o mais indicado para a coluna, uma vez que distribui uniformemente o peso do corpo.




O USO DO TRAVESSEIRO
Dormir de lado (cabeça): nessa posição, o travesseiro deve ser mais alto para acompanhar o contorno dos ombros.



Dormir de barriga para cima: nessa posição, escolha um travesseiro baixo.



Dormir de lado (corpo): coloque um travesseiro entre as pernas, evitando uma perna pressionar a outra.





Fonte: Google imagens

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Ao cozinhar ou preparar alimentos

Evite curvar a coluna para a frente, sem contração dos músculos abdominais. Esta postura sobrecarrega tanto a região lombar quanto a cervical.

ERRADO



CERTO

Ao preparar os alimentos, procure manter a coluna ereta, os músculos abdominais contraídos e um dos pés apoiado em um pequeno banco.

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Postura incorreta ao varrer a casa

ERRADO



Evite curvar a coluna para frente, utilizando uma vassoura com cabo curto. Mantenha-se ereto e com os pés afastados.

Postura correta ao varrer a casa

Observe se a altura do cabo da vassoura corresponde com a sua altura e procure não se inclinar para a frente, mantendo a postura mais ereta possível e com os pés afastados. Realize os movimentos de varrer com o corpo todo, evitando os movimentos rotacionais da coluna.

CERTO

