



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.



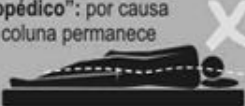
COMO VESTIR ROUPAS
Evite dobrar o corpo para vestir as calças ou calçar sapatos. Procure uma posição confortável, sentando em uma cadeira ou na beira da cama.



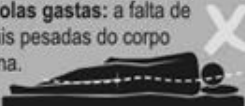
COMO SENTAR-SE CORRETAMENTE
Ajustar a distância entre seus olhos e o monitor do computador ajuda a melhorar a postura ao sentar. Em qualquer situação, procure sentar-se sempre com o eixo da cadeira. Evite sentar-se torto.



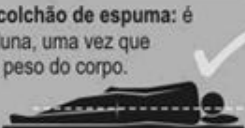
A ESCOLHA DO COLCHÃO
Colchão rígido tipo "ortopédico": por causa dos ombros e da pélvis, a coluna permanece "torcida" durante o sono.




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.



ERGONOMIA no Ambiente de Trabalho



Para erguer objetos pesados você deve utilizar a posição de "agachamento": pernas dobradas, manter as costas tão retas quanto possível, contrair músculos do estômago e nádegas, erguer-se com os músculos das pernas e segurar o objeto o mais próximo possível de seu corpo.



Se o material for muito pesado ou desajeitado para uma pessoa carregar sozinha, solicite a ajuda de alguém. Sempre utilize a posição de "agachamento" e levantem o objeto em conjunto.



Se estiver sentado em uma cadeira com pouco ou nenhum encosto, apoie seus braços na superfície em frente a você, inclinando a parte superior de seu corpo para frente.



Evite girar seu corpo levantando ou carregando um peso. Mantenha suas costas retas e alinhadas com seu quadril. Sempre utilize o movimento dos passos para virar seu corpo.



Quando não for possível carregar o objeto próximo ao seu corpo:

- Aproxime-o de seu corpo, o máximo possível.
- Alinhe, ao máximo, sua cabeça, costas e quadris.
- Contraia os músculos do estômago, dobre seus joelhos e levante utilizando os músculos das pernas.



Se seu trabalho exige que você fique sentado a maior parte do dia, procure uma cadeira que possua apoio para parte inferior de suas costas. Também, levante-se, alongue-se ou caminhe frequentemente para aliviar qualquer pressão.



Se não for possível, utilize um carro de transporte de carga, carrinho de mão ou outro mecanismo de ajuda. Sempre conserve suas costas retas e deixe o equipamento de carregamento trabalhar por você.



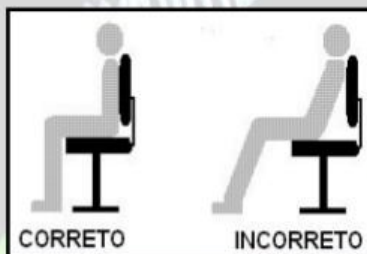
Para auxiliar a eliminação da pressão na parte inferior de suas costas enquanto dirige, ajuste seu assento para que seus joelhos estejam acima de seus quadris. Quando fizer grandes viagens, pare frequentemente para alongar os músculos de suas costas e aliviar a tensão.



Para trabalhos que necessitem ficar em pé por longos períodos no mesmo local, apoie um pé em um banco baixo. Dobre seu joelho levemente para conservar sua espinha reta. Alterne os pés frequentemente.

Fonte: Google imagens

Saber distinguir uma postura corporal correta de uma incorreta pode fazer toda a diferença na sua saúde.



Fonte: Google imagens



ERRADO 

CERTO 

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

