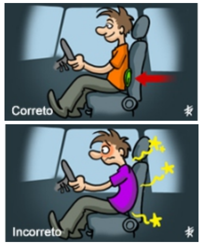
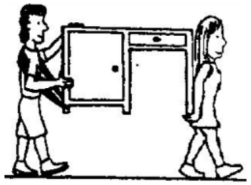
Sugestões

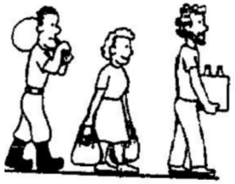
- Ao dirigir sente-se com as costas bem apoiadas, mantendo o volante e os pedais facilmente ao alcance das mãos e pés. Não se esqueça de ajustar a altura do apoio de cabeça.



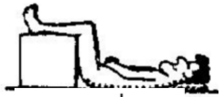
- Quando carregar objetos pesados ou volumosos, peça ajuda a outras pessoas.

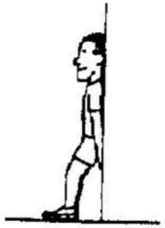


- Se for carregar sozinho coloque sobre um dos ombros, divida em sacolas nas duas mãos ou carregue o objeto abraçado ao corpo.



- Se estiver com dor nas costas, deite no chão com as pernas apoiadas em um banco, cadeira, etc., na posição de degrau; ou apoie as costas na parede com os pés afastados, os joelhos levemente dobrados e contraia os músculos da barriga.





PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE

Imagens: divulgação

MINISTÉRIO DA SAÚDE

RENAST
REDE NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO TRABALHADOR

CEREST
CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Governo de
INDAIATUBA
Sua Vida Melhor Ainda

CEREST/Indaiatuba
Av. Presidente Vargas, 457 - VL Vitória II
Tel.: 3835-7265/38944959
www.indaiatuba.sp.gov.br/saude/cerest

Não jogue este folheto nas vias e logradouros públicos - Mantenha a Cidade Limpa

Tô Ligado

Boletim Informativo - CEREST/Indaiatuba-SP

POSTURA

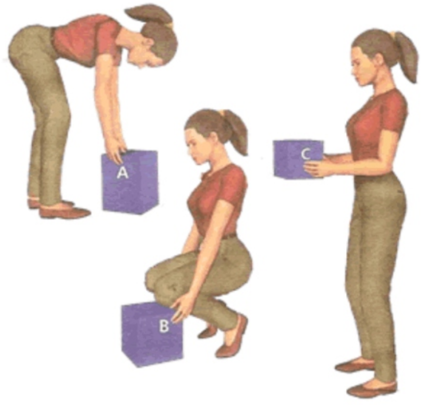
Você tem dor nas costas?

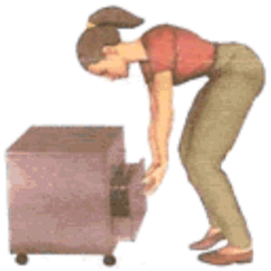
Há uma grande chance de sua resposta ser sim!

Segundo pesquisa 8 entre 10 pessoas, em algum momento da vida vão apresentar queixa de dor nas costas e necessitar de alguma forma de tratamento para a coluna.

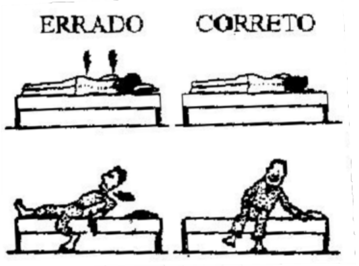
Mas isso pode ser evitado se você tomar alguns cuidados muito simples para proteger a sua coluna de sobrecargas.

Neste informativo você aprende como cuidar da sua postura nas atividades do dia a dia e, desta forma, se prevenir contra os comprometimentos dolorosos da coluna vertebral.





- Durma sempre de lado, com os joelhos dobrados e não use um travesseiro muito alto. O colchão deve ser macio, porém firme. Para se levantar deite de lado com os pés para fora da cama e se apoie nos braços, sem fazer força com o tronco.

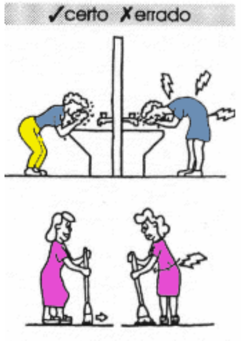


- Quando escovar os dentes, não curve o tronco, dobre um pouco os joelhos e mantenha uma das mãos apoiadas na pia.

- Para lavar roupa no tanque ou a cabeça no lavatório, não curve sua coluna, mantenha as pernas um pouco afastadas com joelhos e quadris dobrados. Evite ficar muito tempo nesta posição.

- Quando estiver passando roupa ou fazendo qualquer trabalho em pé, use uma mesa alta, acima da cintura e permaneça com o corpo ereto, sem curvar as costas, apoie uma perna em um banquinho ou degrau.

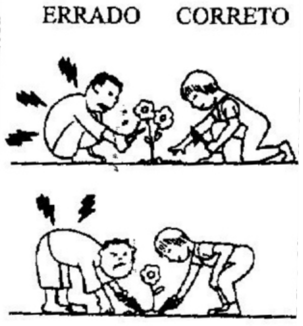
- Use sempre um cabo longo no aspirador, vassoura, rodo ou escovão, para que possa usá-los sem ter que inclinar repetidamente o tronco.



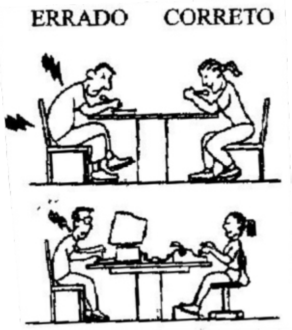
- Quando pegar qualquer objeto no chão dobre os joelhos e nunca o tronco. Se o peso for excessivo peça ajuda a outra pessoa.

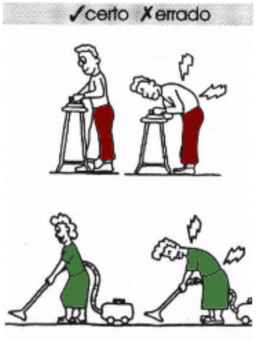
CERTO
ERRADO

- Para lidar com o jardim, horta, ou qualquer outra atividade no chão, o correto é ajoelhar sobre uma perna e apoiar o tronco sobre a coxa da outra.



- Durante as refeições não incline o tronco em direção à mesa. Use os talheres para levar o alimento até a boca.



- Para digitar, datilografar, escrever ou fazer qualquer outro trabalho sentado, mantenha os pés apoiados no chão ou em um banquinho. Não curve o tronco, mantendo sempre as costas apoiadas no encosto da cadeira e evite movimentos de torção da coluna (girar o tronco).