

Dicas de como manter e alinhar uma boa postura para a Coluna tanto sentado quanto em pé

Antes de mais nada é importante salientar que vivemos em um momento de muitas mudanças, seja ela no âmbito físico e mental onde em muitos momentos podem trazer diversos desalinhamentos proporcionando assim um desequilíbrio enorme.

Como se sabe além do fator da Pandemia que gerou inúmeras mudanças drásticas temos também a grande questão chamada Modernidade, essa por si só é algo que preocupa bastante pois é nesse quesito que temos que ficar atento.

Afinal de contas com tudo isso acontecendo em nosso mundo o que realmente temos que nos monitorar? Você sabia que se ficarmos sentando por muito tempo e até mesmo permanecer em pé por longas horas podem trazer prejuízos para a nossa saúde, para o nosso corpo e para a nossa mente.

E você sente muitas dores nas costas, joelhos, coxas e demais regiões do corpo? E você já pensou em como podemos minimizar e aliviar esses desconfortos? Que tal aprender um pouquinho mais sobre isso e poder levar uma vida com mais qualidade e mais prazerosa tanto no seu trabalho quanto no seu dia a dia. Vamos a dicas dando as devidas atenções a nossa coluna e também aos nossos pés.

As vantagens da postura correta da coluna

Há várias vantagens de garantir que aprende a postura correta para se manter de pé, sentado ou levantar objetos. Entre os principais benefícios da postura correta encontramos:

- Melhor alinhamento de ossos e articulações e melhoria no funcionamento muscular;
- Redução do impacto nas articulações;
- Prevenção de problemas articulares como a artrite e a artrose;
- Prevenção de dores musculares na região lombar e cervical;
- Melhoria da tensão muscular;
- Combate à fadiga e ao cansaço;
- Melhoria da eficiência muscular.

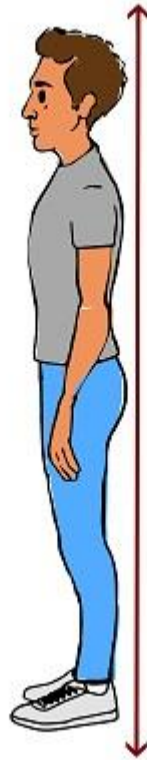
Quais são as posturas corretas?

Você tem várias posições ao longo do dia e, em todas elas, é possível treinar a postura correta da coluna para garantir que aproveita os benefícios da postura certa e evita as consequências de sua incorreção.

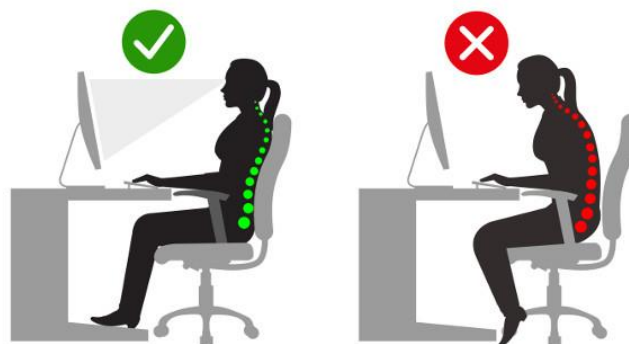
Quando você está sentado, deve garantir que nenhuma das curvas fisiológicas de sua coluna – cervical, torácica e lombar – se encontra sob tensão. Isso significa que suas costas devem estar retas, seus ombros devem estar para trás e seus glúteos deverão estar encostados à parte traseira da cadeira ou sofá. Tenha o cuidado de distribuir igualmente o peso de seu corpo sobre ambos os quadris e de manter os joelhos num ângulo de 90°, com os pés devidamente apoiados no chão.



A postura correta em pé também é muito importante. Quando estiver em pé, procure manter um pé à frente do outro e os joelhos ligeiramente fletidos, para que possa proteger sua região lombar, retirando a pressão dessa região. Se estiver em pé e em movimento, procure manter as costas direitas.



Postura sentado



1. Não cruzar as pernas, deixando-as ligeiramente afastadas, com os pés bem apoiados no chão, ou com um pé sobre o outro tornozelo, mas é importante que a altura da cadeira seja a mesma distância entre seu joelho e o chão.

2. Sentar sobre o ossinho do bumbum e inclinar um pouquinho o quadril para frente, o que irá fazer uma curvatura lombar mais acentuada. A lordose deve existir mesmo sentado e, ao ser observado lateralmente, a coluna deverá formar um suave S, quando vista de lado;
3. Posicionar os ombros levemente para trás, para evitar a formação da 'corcunda';
4. Os braços deverão estar apoiados em cima dos braços da cadeira ou sobre a mesa de trabalho;
5. Evitar ao máximo ter que baixar a cabeça para ler ou escrever num computador, se for preciso suba a tela do computador colocando um livro por baixo. A posição ideal é que parte superior do monitor deve estar ao nível dos olhos, para que não seja preciso inclinar a cabeça, nem para cima, nem para baixo;
6. A tela do computador deve estar à distância de 50 à 60 cm, normalmente o ideal é ao esticar o braço conseguir tocar na tela, mantendo o braço esticado.

A postura é o alinhamento ideal entre os ossos e os músculos, mas ela também é influenciada pelas emoções e experiências da própria pessoa. Ao manter a boa postura sentado há uma distribuição uniforme das pressões sobre os discos intervertebrais e os ligamentos e os músculos trabalham harmoniosamente, evitando um desgaste de todas as estruturas que sustentam a coluna.

No entanto, a boa postura sentada e o uso de cadeiras e mesas adequadas ao trabalho não são suficientes para diminuir a sobrecarga nos ossos, músculos e articulações, sendo também necessário fazer exercícios de fortalecimento e alongamento regularmente para que a coluna possa ter mais estabilidade.

Cadeira ideal para trabalhar ou estudar

Usar sempre uma cadeira ergonômica é uma excelente solução para evitar as dores nas costas causadas pela má postura sentado. Assim, quando comprar uma cadeira para ter no escritório esta deve ter as seguintes características:

- A altura deve ser ajustável;
- As costas devem permitir a inclinação para trás quando necessário;
- Os braços da cadeira devem ser curtos;
- A cadeira deve ter 5 pés, de preferência com rodinhas para se movimentar melhor.

Além disso, a altura da mesa de trabalho também é importante e o ideal é que ao sentar na cadeira os braços da cadeira possam ficar encostados na parte inferior da mesa.

Posição ideal do computador

Além disso, é importante ter atenção quanto à distância dos olhos ao computador e altura da mesa:

- A tela do computador deve estar a uma distância de pelo menos um braço esticado, pois essa distância permite que os braços fiquem corretamente posicionados e auxiliem na melhor postura - faça o teste: estique o braço e verifique se somente as pontas dos dedos tocam a tela do seu computador;
- O computador precisa estar posicionado à sua frente, na altura dos olhos, sem que seja necessário abaixar ou levantar a cabeça, ou seja, o queixo deve estar paralelo ao chão. Assim, a mesa precisa ter altura suficiente para que a tela do computador fique na posição correta ou, caso não seja possível, colocar o computador apoiado em livros, por exemplo, para que fique na altura adequada.

Adotar esta postura e manter-se nela sempre que estiver à frente do computador é fundamental. Assim evita-se dor nas costas e a má postura, além da gordurinha localizada que pode desenvolver-se através de uma vida sedentária e é favorecida pela má circulação sanguínea e pela fraqueza dos músculos abdominais.

Além de ficarmos de olho em nossa coluna temos também que observar que os pés é um grande aliado pois é nele onde despejamos todo o peso e muitas vezes sobrecarregamos de um jeito que danificamos todo o restante do corpo

Cuidados com os Pés

Os pés são uma das partes do corpo mais negligenciadas pelas pessoas. Na verdade, só nos lembramos deles quando doem ou quando batemos o dedo mindinho em alguma quina, não é mesmo?

No entanto, a partir do momento em que começamos a andar, os nossos pés serão utilizados durante toda a vida. Caso aconteça algum problema com essa parte do nosso corpo, como traumas, cirurgias ou doenças posturais, todo nosso organismo sofre.

Podemos ficar com desvios na coluna ou até mesmo desenvolver patologias ortopédicas nos pés. Por estes motivos, devemos cuidar deles o máximo possível.

Você sabia que a boa postura começa pelos pés? No nosso artigo de hoje, vamos falar sobre essa influência e como melhorar a postura com algumas dicas simples!

COMO OS PÉS AFETAM A BOA POSTURA?

A postura incorreta reduz o fluxo sanguíneo, afeta a posição de alguns órgãos internos e pode prejudicar até a visão! Para evitar dores e complicações, é importante aprender a ter bons hábitos posturais e os pés — por sustentarem o nosso peso — afetam diretamente a postura.

Usar sapatos apertados e desconfortáveis pode causar problemas no formato fisiológico dos pés. Ao utilizar [calçados ortopédicos](#), é possível evitar diversos problemas posturais e manter o equilíbrio ao se locomover.

Portanto, saiba que os pés afetam diretamente a postura das pessoas de todas as faixas etárias, sendo que a fase em que mais aparecem os problemas é entre os 45 e os 65 anos de idade.

COMO IDENTIFICAR O MEU TIPO DE PISADA?

A partir das características anatômicas de cada indivíduo, é possível identificar como se pisa e se esse modo é benéfico para o restante do corpo. As pisadas variam de pessoa para pessoa, mas costumam se enquadrar em um dos três tipos principais:

- Neutra: começa com a parte externa do calcanhar e o pé rotaciona ligeiramente para dentro. Essa é a pisada correta, pois absorve o choque e divide o peso de forma mais uniforme.
- Supinada: o pé toca o chão com a face externa do calcanhar e o peso é jogado para a banda externa do pé. Como o peso é jogado principalmente para os dedos, esse tipo de pisada causa dores nas costas e no joelho.
- Pronada: o pé inicia uma rotação excessiva para dentro quando a parte de fora do calcanhar toca o chão. Esse tipo de pisada causa o desequilíbrio do quadril e tornozelo, podendo resultar em dores nas costas, nos pés e nos joelhos.

Avalie com calma qual é o seu tipo de pisada e, se estiver andando de maneira inadequada, tente mudar a sua maneira de caminhar para evitar problemas de saúde futuros.

COMO É A PISADA IDEAL?

Dividimos em três processos a pisada ideal e benéfica para o corpo:

APOIO DO PÉ

Durante a caminhada em percursos com desníveis, o pé deve estar apoiado totalmente no chão, para que se tenha o equilíbrio total e a sustentação do corpo. Essa prática evita escorregões e tropeços.

PESO DO CORPO

O apoio deve ocorrer primeiramente na parte anterior dos pés e seguir com o amortecimento da articulação. O chão deve servir de apoio ao calcanhar e, em seguida, o peso deve voltar para a parte anterior. Finalize o movimento com o apoio dos dedos no chão.

COMO MELHORAR A POSTURA ATRAVÉS DA PISADA?

- Evite pisar com a ponta do pé e dar pisadas fortes no chão.
- Passos largos não são recomendados. Há o risco de cair e de torções.
- Para andar rápido, dê passadas curtas, com um intervalo de tempo menor.
- Caminhe como se estivesse olhando para bem longe, com a cabeça na altura dos ombros, contraindo o abdômen e alternando o sentido das pernas e dos braços.
- Os ombros devem estar relaxados e o tórax deve ficar em posição normal.
- O uso de um calçado adequado é primordial para o amortecimento do pé no chão. Se for inadequado, causará dores nas costas e na canela.

COMO SABER SE ESTAMOS PISANDO ERRADO?

Existe um exame que pode ser feito para saber se estamos pisando de maneira correta ou não. Baropodometria ou Teste da Pisada é o nome deste procedimento, que deve ser feito para analisar como as pessoas andam.

O exame pode ser realizado a partir dos 5 anos de idade e, através dele, todos poderão saber se existe algo para mudar em sua pisada ou se você está caminhando corretamente.

Fonte: Thiago Rizaffi – Fisioterapeuta – Crefitto 3/ 80506=F