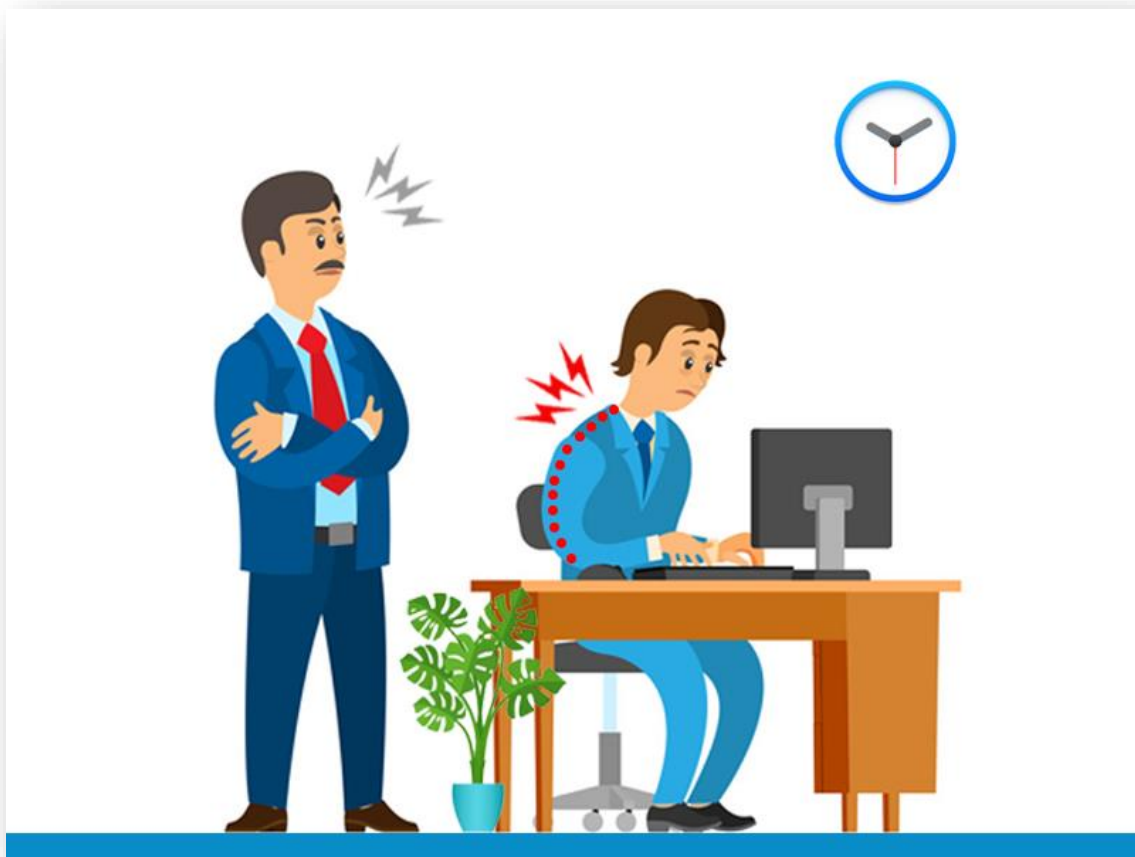


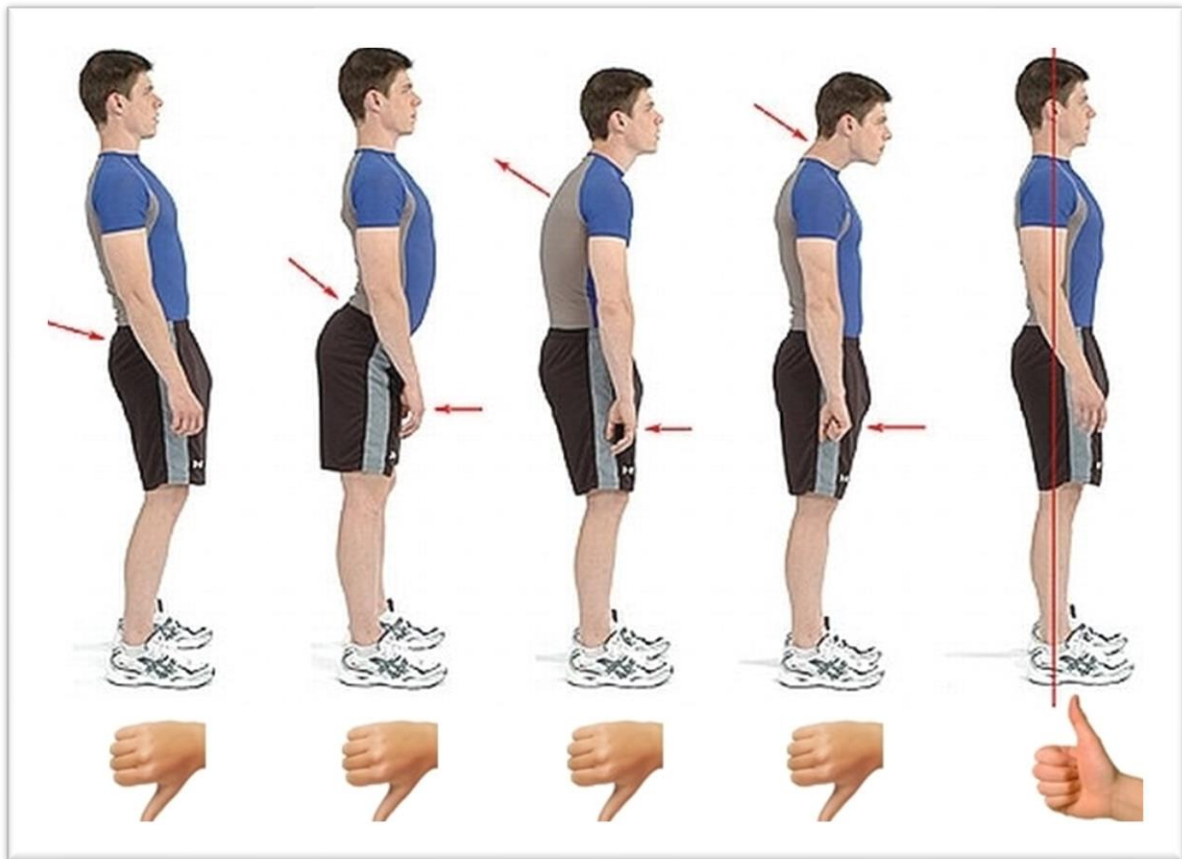
# Má Postura – Como Cuidar e Prevenir



A postura pode ser definida como o posicionamento do conjunto de ossos e articulações do corpo em determinado momento, responsável por fornecer equilíbrio no espaço e permitir a estabilidade corporal. Dependendo da posição corporal e do tempo que permanecemos nesta posição, a pressão exercida sobre determinada estrutura óssea ou articular também pode interferir na funcionalidade de alguns órgãos.

Ficar em pé, por exemplo, promove maior pressão nas articulações dos pés e joelhos, bem como eleva a atividade cardiorrespiratória para promover uma melhora da circulação sanguínea nos membros inferiores. Já quando estamos sentados, ocorre o relaxamento dos membros inferiores e a transferência da pressão de todo o peso corpóreo para o quadril, proporcionando uma redução na frequência e na pressão arterial, como também no ritmo respiratório.

**Das posturas abaixo, em qual você se encaixa?**



**Mas como uma “simples” postura inadequada pode interferir em tantos aspectos da nossa saúde?**

**Qual postura você gostaria de ter?**

Ter boa postura é de suma importância para a saúde e bem-estar do corpo humano. A postura é reflexo da saúde da Coluna Vertebral. Sua estrutura e função estão diretamente relacionadas, e podem ter um resultado positivo ou negativo para a sua saúde.

Uma boa postura está geralmente relacionada com uma pessoa que expressa felicidade, saúde e vitalidade. Nem sempre má postura está relacionada com depressão, tristeza, frustração, doença ou degeneração, mas está relacionado, na maioria dos casos com enfermidades na Coluna Vertebral?

É muito comum passarmos muitas horas sentados na frente de um computador, seja trabalhando ou estudando, ou de pé, devido a certos trabalhos, e isso faz com que a coluna nunca fique reta.

Uma postura ruim pode trazer consequências muito negativas para a coluna, e conseqüentemente para todo o funcionamento do seu corpo. Manter a postura da coluna é vital para cuidar da saúde das costas e evitar dores ou problemas mais sérios.

## **Por que é importante manter uma boa postura?**

A coluna é sustentação do nosso corpo, e não cuidar dela, mantendo uma boa postura, pode trazer consequências graves.

A má postura é cada vez mais “normal” devido à rotina que podemos ter, e junto a isso podem vir fatores como sobrepeso, sedentarismo e o uso indevido de celulares, tablets ou notebooks.

Só para você ter uma ideia, o simples abaixar a cabeça para checar aquela mensagem no WhatsApp, faz com que o corpo se incline para frente e a coluna se encurve.

## **Importância de um Fisioterapeuta**

Sabia que este profissional é o maior responsável para que sua coluna não fique tão desorganizada é ele que irá te ajudar a equilibrar todo o conto corpóreo e lhe mostra todos os cuidados que devemos ter para a prevenção para as doenças já existentes e aqueles que podem surgir.

Que tal você já procurar um Fisioterapeuta e deixar sua coluna correta e saudável! Vamos começar!!

## **Sinais que simulam disfunções vertebrais**

Agora que você já conhece os problemas mais frequentes na coluna vertebral, separamos alguns itens que o farão perceber se há algum risco na lombar. Cada caso específico possui sinais que irão indicá-lo a procurar um especialista.

Portanto, fique atento nos itens abaixo:

1. Dores na parte inferior das costas que se prolongam até a perna;
2. Dor na perna elevada ao levantar o joelho até a barriga;
3. Dor forte após queda recente;
4. Vício de postura;

5. Dores frequentes durante a noite;
6. Dores significativas nas costas por mais de três semanas;
7. Pernas adormecidas ou enfraquecidas ao caminhar;
8. Dores de cabeça em aperto na região da nuca que desce até os ombros.

## Tipos de problemas de postura

1. **Lordose:** É um problema classificado a partir do aumento anormal da curva lombar. Caracteristicamente, a dor nas costas em pessoas com aumento da lordose lombar ocorre durante as atividades que envolvem a extensão da coluna lombar, tal como o ficar em pé por muito tempo (que tende a acentuar a lordose).
2. **Cifose:** Traz o aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral. Geralmente o que causa esse tipo de problema é a má postura e o condicionamento físico insuficiente.
3. **Escoliose:** É a curvatura lateral da coluna vertebral. A progressão da curvatura na escoliose depende, em grande parte, da idade que ela inicia e da magnitude do ângulo da curvatura durante o período de crescimento na adolescência, período este onde a progressão do aumento da curvatura ocorre numa velocidade maior.

## Dicas gerais para prevenir problemas na coluna

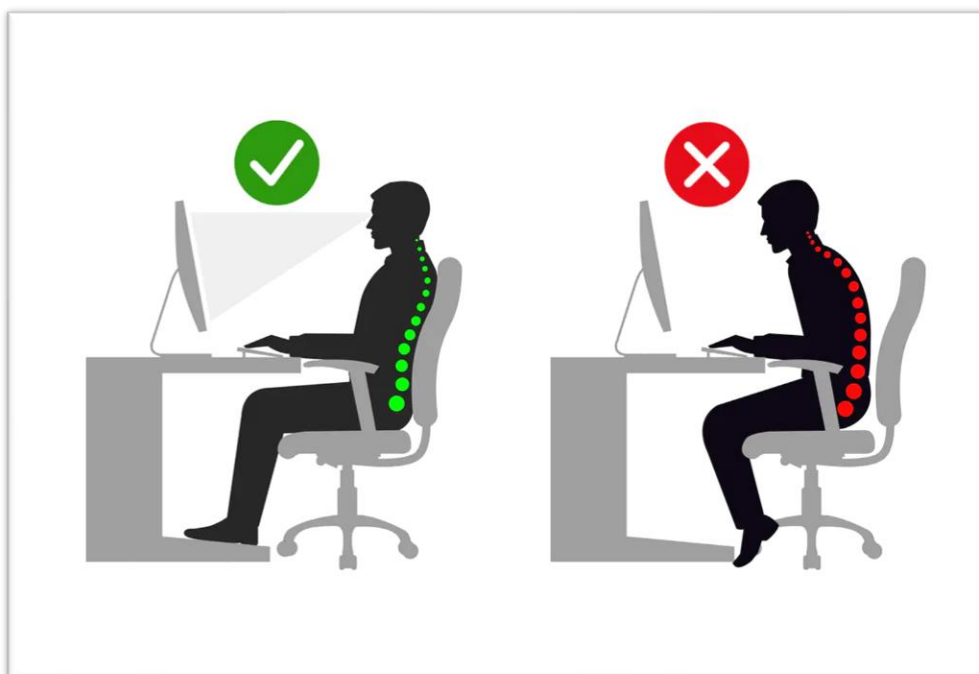
Cuidar-se não é necessário apenas quando os sinais negativos aparecem. O segredo de uma boa saúde é prevenir-se. Confira nossas dicas:

1. Mantenha sempre uma postura correta;
2. Evite carregar muito peso. Caso seja necessário, distribua-o entre os membros;
3. A alimentação também é um item fundamental. Procure manter o seu peso dentro dos limites adequados, pois o excesso pode acarretar a sobrecarga na coluna vertebral;
4. Cuidado com pancadas, quedas ou movimentos bruscos. Você pode fraturar os ossos ou sofrer deslocamentos nas articulações;
5. Pratique exercícios físicos regularmente com a orientação de especialistas.

# Como melhorar a postura? Passo a passo

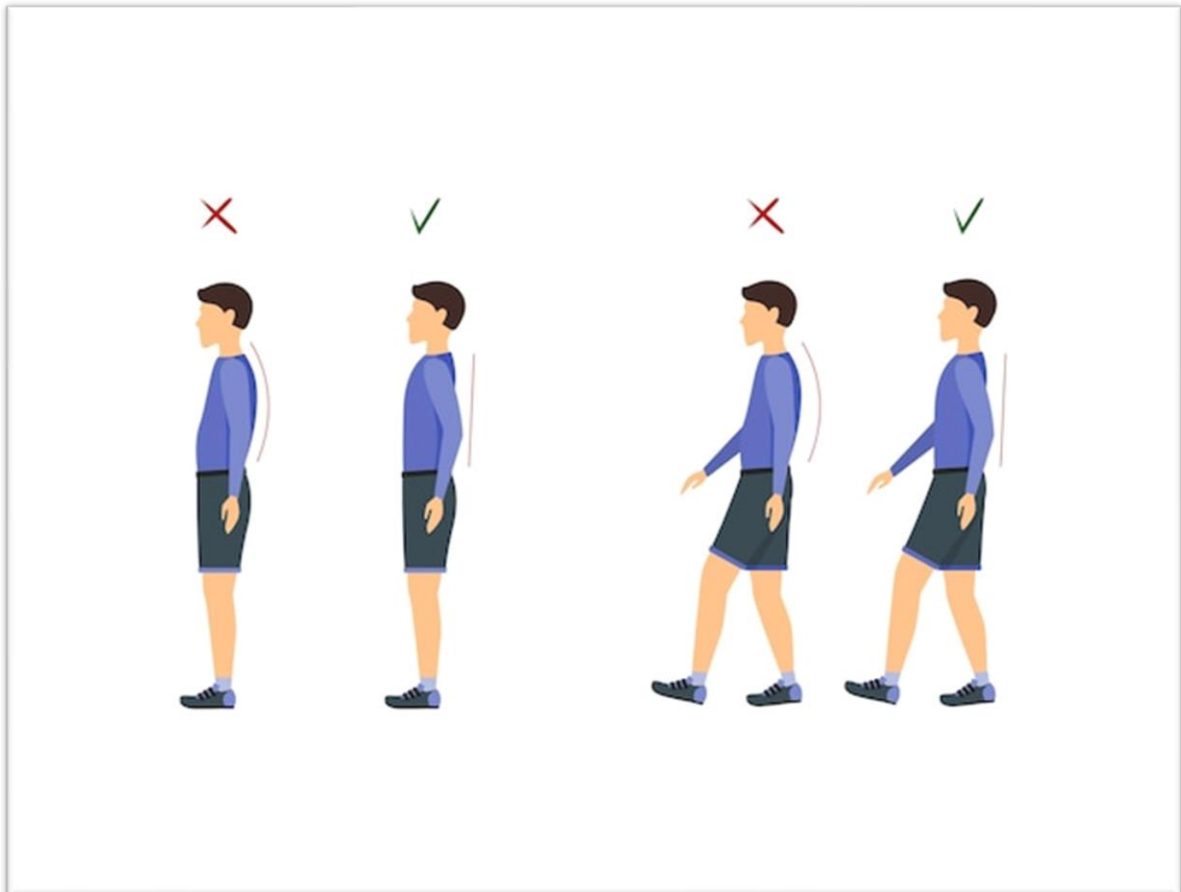
## Dicas de postura no trabalho para quem fica sentado

1. Ao se sentar, sinta os seus ísquios (aqueles dois ossinhos que ficam na base da coluna), posicione-os bem ao fundo da cadeira e posicione-se exatamente sobre eles;
2. Deixe a cabeça relaxada e imagine que os ossos acima dos ísquios vão se empilhando gradativamente, apoiados pelo encosto da cadeira. Se necessário, utilize um travesseiro na região lombar para ter mais sustentação;
3. Mantenha seus pés separados mais ou menos na mesma largura dos quadris e perceba se estão bem apoiados. Use um suporte caso eles não alcancem o chão, pois seus joelhos devem formar um ângulo de 90 graus;
4. Mantenha o queixo levantado, deixando-o paralelo ao chão, de forma a evitar dores na nuca;
5. Ajuste o topo da tela de seu computador na altura dos olhos e o teclado bem em frente aos cotovelos. Dessa forma, sua coluna permanecerá naturalmente alinhada, mesmo quando sua atenção estiver focada nas tarefas do dia a dia;
6. Evite ficar de pernas cruzadas, pois isso prejudica a circulação e causa um desequilíbrio na distribuição do seu peso;
7. Se necessário, use óculos com grau atualizado e evite ter que se curvar para frente para enxergar melhor;
8. Caso você utilize muito o telefone, não o apoie nos ombros, pois isso sobrecarrega os músculos do pescoço e pode lesionar suas articulações;
9. Se você passa muito tempo dirigindo, verifique se você consegue pressionar totalmente os pedais sem esticar as pernas e faça os ajustes necessários para dirigir com a coluna totalmente encostada no assento e os pés apoiados no chão. Seus joelhos devem ficar no mesmo nível ou acima dos quadris;
10. Não permaneça muitas horas sentado ou dirigindo na mesma posição. De vez em quando, faça intervalos para se alongar e movimentar as pernas;



## Dicas de postura no trabalho para quem fica em pé

1. Ao se posicionar para trabalhar, apoie os pés no chão a uma pequena distância um do outro e sinta o contato com a superfície;
2. Observe se você está pisando de forma regular, com os dedos, peito dos pés e calcanhar apoiados;
3. Faça uma leve pressão com os pés para baixo, como se estivesse pisando mais fundo e empurrando o corpo para cima. Enquanto isso, foque sua atenção em cada parte do seu corpo e vá corrigindo a postura;
4. Seus quadris devem estar igualmente equilibrados e seu peito deve apontar para frente, deixando seus ombros levemente para trás e seu queixo paralelo ao chão;
5. Alterne sempre sua posição, ora mantendo os pés juntos, ora deixando um pé no chão e relaxando o outro e vice-versa. Se possível, utilize um apoio sob o pé que relaxa;
6. Se você precisa andar muito, procure variar a velocidade das passadas;
7. Evite usar salto alto ou calçados de base totalmente reta, pois eles não dão o suporte necessário à coluna. Escolha modelos que tenham um pequeno salto, de até 2 cm;
8. Procure não tencionar demais o corpo. Você deve respeitar a curvatura natural de suas costas, por isso é importante manter seus joelhos, braços, ombros e pescoço relaxados;
9. Não “desabe” sobre o balcão ou a mesa para trabalhar em pé. Se você estiver cansado, o ideal é procurar um local para se sentar por alguns minutos;

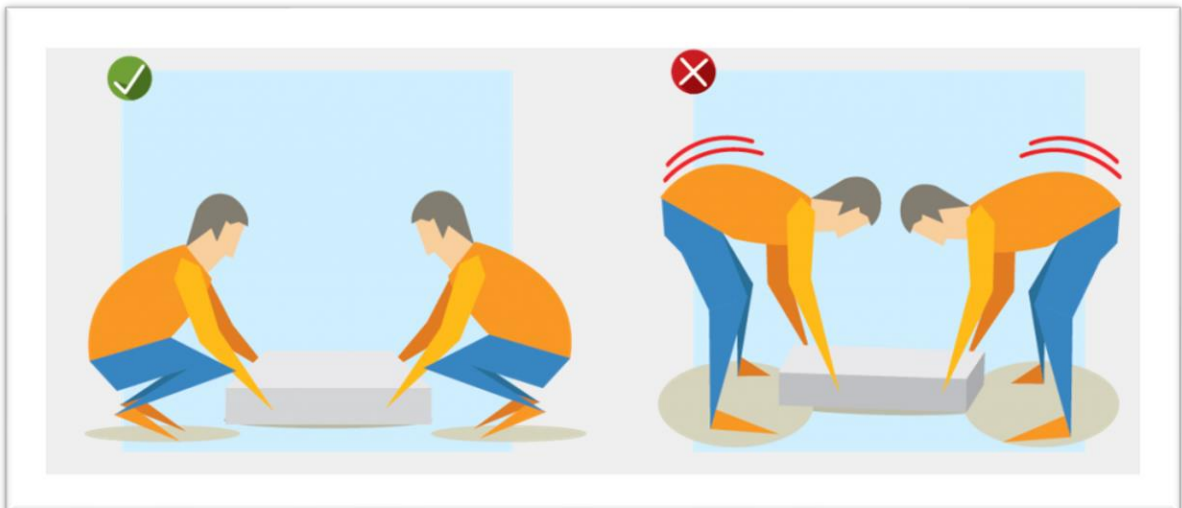


## Dicas de postura no trabalho para quem exerce atividades de impacto

1. Se tiver que manusear volumes pesados com frequência, procure armazená-los numa prateleira na altura de sua cintura;
2. Carregue caixas ou objetos pesados com ambas as mãos sob a peça, dobrando os cotovelos em um ângulo de 90 graus e segurando o item junto ao corpo, como se estivesse o abraçando. O ideal é manter o peso o mais perto possível de seu centro de gravidade;
3. Você pode carregar materiais mais estreitos sobre os ombros. Nesse caso, o ideal é levar duas peças de peso equivalente, uma em cada ombro. Porém, se estiver muito pesado, é melhor alternar os ombros para transportar uma de cada vez;
4. Quando for mover uma sacola pesada ou outro volume que tenha alças, dê um pequeno passo para frente e dobre levemente o joelho. Depois, use a perna da frente como apoio para seu braço;
5. Se você precisar erguer um item pesado diretamente do chão, agache-se, "abraçe" a peça e use a força do abdômen para se levantar. Evite dobrar a coluna para fazer isso;
6. Em vez de esticar os braços para pegar objetos em prateleiras mais altas, utilize uma escada e, se possível, peça ajuda.

## Dicas para o dia a dia - Na sua casa:

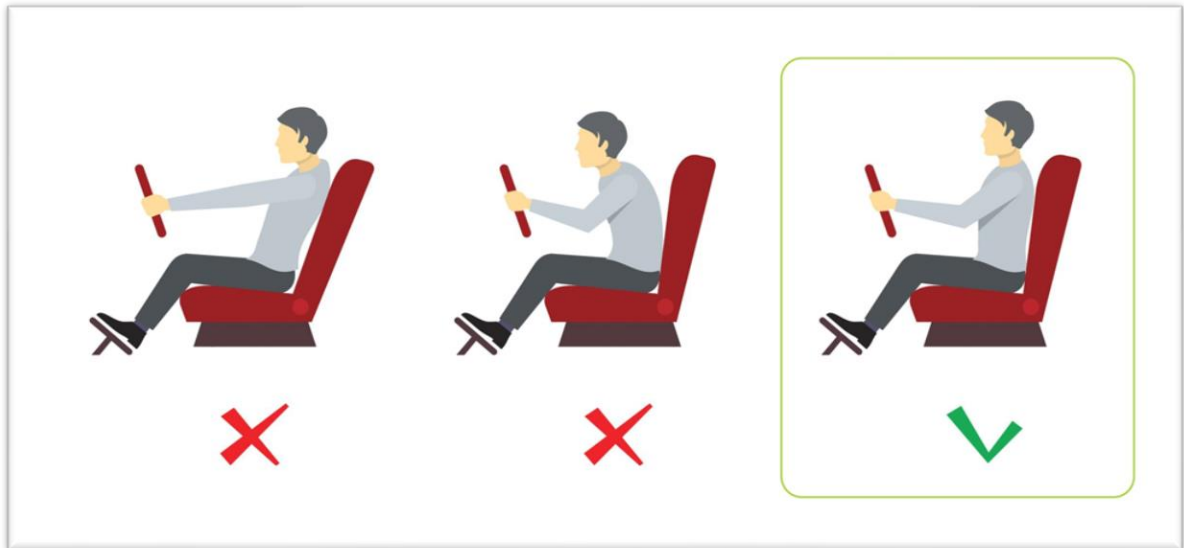
1. Evite dobrar a coluna quando realizar os trabalhos de casa, tais como: limpar o piso, passar ferro, cozinhar ou levantar objetos pesados. Sempre dobrar os joelhos e manter a coluna ereta vai fazer muito bem para a sua coluna.



## Dicas ao dirigir

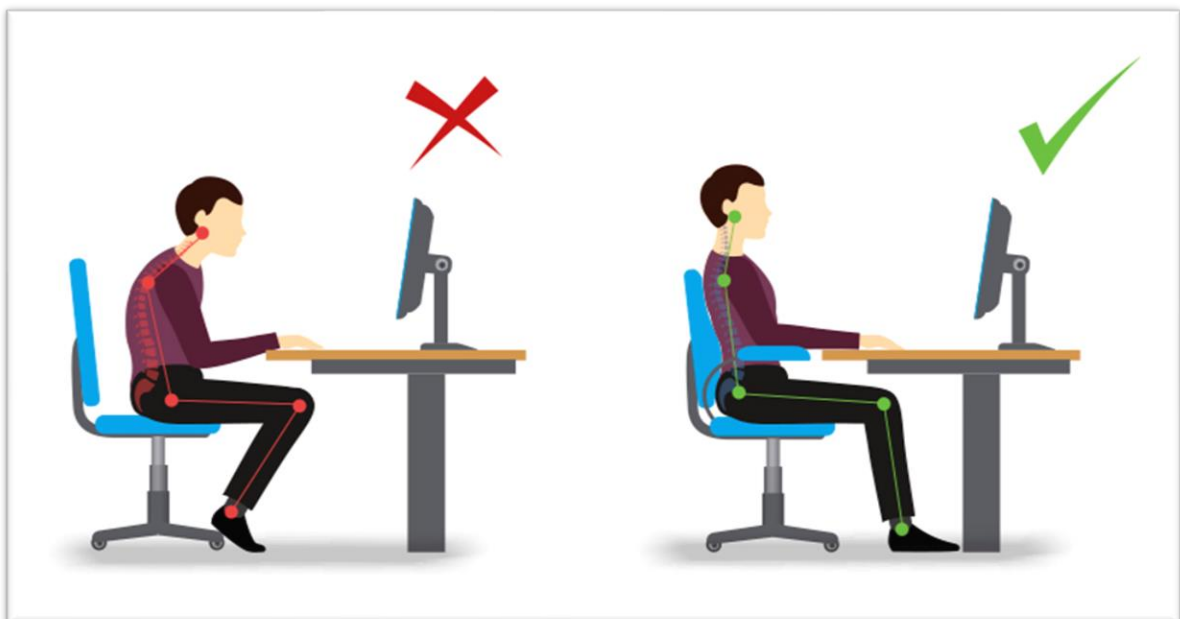
1. Ao entrar no carro, abra a porta, sente-se primeiro e depois introduza as pernas juntas. Mover o assento para perto da direção e utilizar um apoio na zona lombar para promover conforto. O encosto deve dar total

apoio à coluna, a uma distância do volante que permita que os cotovelos do motorista se mantenham em leve flexão. A cada 45 minutos dirigindo, para por 5 minutos para caminhar e fazer alongamento.



### Dicas para o uso do monitor = Computador

1. Mantenha os calcanhares no chão ou em uma rampa de apoio. Os joelhos devem ficar a 90 graus. Mantenha sempre os cotovelos apoiados. O encosto da cadeira deve ficar sempre em contato com a região lombar. Evite dobrar-se. Apoiar a zona lombar com um apoio e ter um descanso de 30 segundos a cada 15 minutos, fazendo alongamentos e tomando água.





## Dicas para o uso de mochilas:

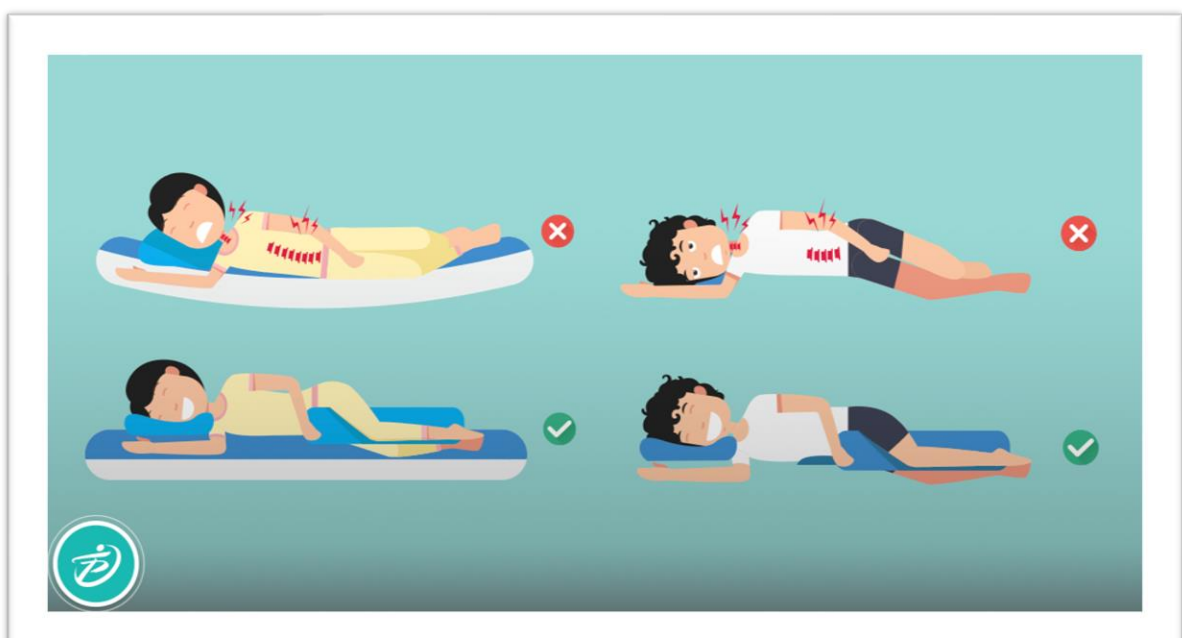
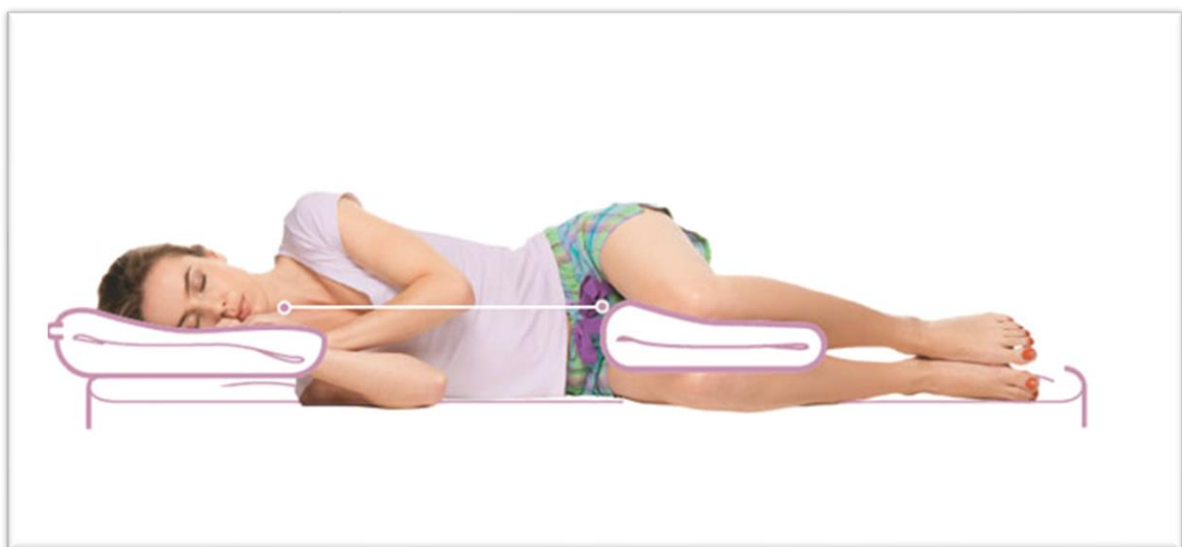
1. Nunca carregue sua mochila com mais de 10% do seu peso corporal. Esse é o limite que a sua coluna pode sustentar sem causar problemas.
2. Prefira mochilas de duas alças e sempre mantenha a mochila o mais próximo e mais perto dos ombros possíveis. Nunca estudar dobrado ou deitado.
3. Temos um arquivo completo falando do uso de Mochilas. [Clique aqui](#) para ir direto para a página e ler.



## Dicas de como dormir

1. Passamos em média 1/3 de nossa vida deitados na cama. Por esse motivo, ter uma boa postura ao dormir é essencial.

2. Sempre durma de lado, com um travesseiro entre as pernas ou de barriga para cima. Nunca durma de barriga para baixo. Lembre-se de manter a coluna cervical em posição neutra, apoiando-a com um travesseiro e um colchão adequado.



## **Dicas ao praticar exercícios:**

1. Caminhar com a passada larga é um exercício muito benéfico. Realizar diariamente, por 30 minutos, beneficia a todos os sistemas do corpo. Também temos a Natação, Pilates e Musculação como ótimos aliados da coluna. [Clique aqui para ler uma matéria onde falamos de esportes para a Coluna Vertebral.](#)

# Vamos começar!!

E aí, gostaram das dicas? Vai tentar manter uma postura melhor a partir de agora? Lembre-se sempre da importância da sua Coluna e de manter ela saudável.

Se já estiver sofrendo com dores ou algum problema nas costas mande uma mensagem para a gente que podemos te ajudar.

**Fonte: Thiago rizaffi Xavier – Fisioterapeuta – Crefitto 80506-F**