

31.05.09 ORIENTAÇÕES POSTURAIS

❖ *ORIENTAÇÕES GERAIS PARA O TRABALHO EM PÉ OU SENTADO*

- Ficar na posição em pé durante um período prolongado torna-se cansativo e desgastante, portanto procure manter o quadril retrovertido (encaixado), os joelhos levemente fletidos (dobrados) e mantenha os ombros alinhados.



- Pessoas que permanecem em pé por muito tempo executando algum trabalho, como lavar roupas e louças, balconistas etc., devem apoiar um dos pés em um banquinho baixo, mudando de lado freqüentemente.



- Se você trabalha sentado, utilize cadeiras adequadas que permitam que as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral permaneçam relaxadas.

A cadeira deve ter uma altura que permita que seus joelhos estejam fletidos (90 graus) e que seus pés fiquem apoiados no chão, se o seu trabalho exige longas permanências sentado procure ter um apoio para os pés e para os braços.



- Evite posturas inadequadas na cadeira, como por exemplo uma posição semi deitado. Procure sentar usando todo o assento da cadeira e com a coluna ereta. Evite permanecer por muito tempo com as pernas cruzadas dificultando a circulação sanguínea.



- Se você precisa trabalhar em mesa ou bancadas verifique se a altura da mesa é compatível com a cadeira, devendo está com os antebraços e punhos apoiado sobre a mesa. Aproxime o seu corpo da mesa (encaixar a cadeira próximo à mesa) evitando inclinar o tronco enquanto trabalha.
- Evite torções do tronco, especialmente na posição sentado, pois as torções repentinas podem provocar estiramentos na musculatura das costas. Procure colocar os objetos de trabalho à sua frente ou ao lado; quando estiver dirigindo procure utilizar o retrovisor e não pegar objetos no banco traseiro.



- Ao se levantar da cadeira, não incline o corpo, mas procure apoiar-se nos braços da cadeira ou apoiar as mãos no joelho dando um impulso para levantar-se.



- Procure respeitar rigorosamente um intervalo a cada hora de trabalho, para fazer alguns alongamentos e relaxamentos.
- Evite levantar pesos, mas se for necessário, faça-o de forma adequada para evitar riscos de lesões na coluna vertebral. Ao elevar um objeto pesado abaixe-se dobrando os joelhos e aproxime o objeto ao seu corpo.

Uma pessoa só deve levantar peso do chão até 20% de seu peso corporal.



- Estiramento do tronco e elevação dos braços acima os ombros também são prejudiciais. Ao esticar o corpo para pegar objetos altos (por exemplos em armarios0, procure usar um banquinho ou uma escada para auxiliar.



- Ande com a coluna vertebral mais ereta possível, posicione os ombros para trás sem deixá-los tensos e permita que seus braços balancem naturalmente.



- Enquanto estiver andando apóie primeiro o calcanhar no chão e por último retire os dedos do chão, permitindo que o peso corporal seja distribuído sobre o pé e favoreça a fase de impulsão da marcha. **OLHE SEMPRE PRA FRENTE!!!**
-



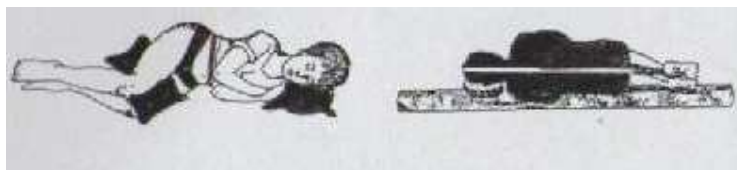
❖ **ORIENTAÇÕES POSTURAIS PARA O REPOUSO: O SONO**

Dormir bem é essencial para reposição das energias e eliminação do cansaço físico e mental, a duração do sono varia de pessoa para pessoas, é importante considerar alguns fatores que promovem um sono restaurador, dentre esses fatores destacamos a postura adotada para dormir.

- **DECÚBITO LATERAL OU DEITADO DE LADO:** esta é uma boa posição, mas deve-se tomar alguns cuidados para manter a coluna alinhada.

Para dormir de lado, dobre os joelhos e os quadris e use um travesseiro para preencher o espaço entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas para manter os quadris nivelados.

Deve-se evitar girar o quadril ou o ombro para frente, adotando um posicionamento inadequado da coluna vertebral favorecendo o aparecimento de dor.



➤ **DECÚBITO DORSAL OU DEITADO DE COSTAS:** está é uma posição que permite um descanso da região da costas.

Nesta posição é indicado colocar um travesseiro embaixo dos joelhos e na cabeça para preencher o espaço entre a cabeça e o ombro.



Esta posição também pode ser adotada para relaxamento da musculatura, fazendo a elevação das pernas utilizando almofadas.



LEMBRE-SE: Ao acordar alongue o seu corpo, movimente-se lentamente, isto permitirá um aquecimento do seu corpo as suas atividades diárias.



Josielma da Silva Fernandes
Fisioterapeuta