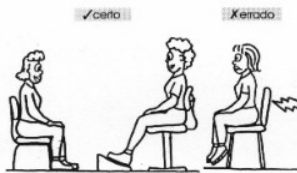
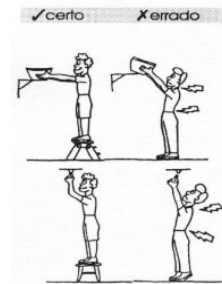


POSTURA ADEQUADA

A postura durante a realização das tarefas é importante aliada no cuidado com a coluna e na manutenção da condição física do indivíduo, seja nas atividades domésticas ou no trabalho. Observe as orientações abaixo:

Em pé, qual o modo correto de elevar pesos, colocar ou retirar objetos de lugares altos?

Se você elevar um peso acima da cabeça, estará agredindo tanto a cervical quanto a lombar. Para não prejudicar sua coluna, apoie o objeto pesado no seu corpo e suba em uma escada para depositá-lo adequadamente. Quando tivermos que realizar atividades com os braços elevados, como os professores ao escrever no quadro negro, mantenha-os na altura do ombro ou no máximo até a altura da cabeça. Se necessário, utilize um estrado. Também é recomendável não se curvar, por exemplo, para corrigir a lição do aluno, ou em situações similares.

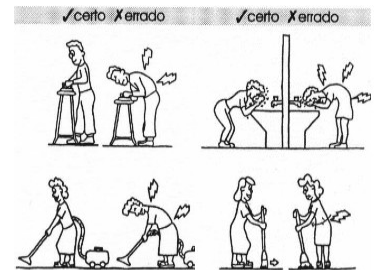


Como sentar adequadamente?

A cadeira ideal tem encosto reto, de forma a apoiar a região média da coluna, com abertura para as nádegas. As coxas devem estar apoiadas suavemente em todo o assento com os joelhos em 90° e os pés apoiados no chão. Não use cadeiras reclináveis.

Ao realizar atividades domésticas, trabalhos sobre mesa ou balcão?

Evite trabalhar com o tronco totalmente inclinado. Se você trabalha em frente a uma bancada, ou se estiver passando roupa, certifique-se de que a mesa tem altura suficiente para que você não precise se inclinar. Se for necessário ficar muito tempo em pé, aconselha-se utilizar um pequeno suporte (mais ou menos do tamanho de um tijolo) para colocar alternadamente sob os pés. Em frente à pia do banheiro e ao fazer a cama, dobre os joelhos. Ao varrer ou aspirar pó ou em movimentos semelhantes, evite "torcer" a coluna.



Como proteger a coluna ao trabalhar agachado, no jardim, por exemplo?

Ao trabalhar agachado, flexione os joelhos e mantenha as costas retas. Se for possível, apoie uma das mãos em um dos joelhos. Ou então, ajoelhe-se sobre uma das pernas e apoie o tronco sobre a coxa, alternando entre uma perna e outra; ou ainda, use um pequeno banco para sentar.

E ao dirigir?

Use os espelhos retrovisores para não torcer o pescoço. Regule o banco de modo a acomodar a coluna o mais próximo da posição vertical; a distância dos pedais não deve ser muito grande, para que você não precise se esticar, o que também afeta a postura.

