



☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 8204081

🌐 www.ruisantiago.com

Conselhos Posturais Generalizados

Seguem-se vários *conselhos posturais* que podem ser usados no dia a dia para prevenir novas lesões ou agravamento de lesões existentes.

São apenas conselhos, *não substitui tratamento e deve aconselhar-se sobre as alternativas posturais e de exercícios a adotar com um profissional credenciado.*

Quando está constipado ou com gripe:

Espirrar ou tossir pode facilmente causar, exacerbar ou re-acender problemas na *coluna lombar ou cervical*. Sempre que sentir que se aproxima um forte espirro ou tosse, dobre os joelhos para que estes absorvam parte da força criada e que esta não seja absorvida na coluna.



Durante uma saída à noite:

Uso de salto alto, particularmente Stiletos, obrigam todo o peso do corpo a deslocar-se para a frente dos pés, alterando a sua postura e colocando pressão no pélvis e na coluna lombar. Usar palmilhas para estas absorverem alguma da pressão extra causa pelo calçado.

Outro problema é estar em pé durante longos períodos de tempo (como em um evento cocktail), ou colocar peso em apenas uma das pernas, precipitando ou reacendendo problemas disciais. Tente distribuir o seu peso sobre os 2 pés (ou vá alternando entre os pés), encoste-se ou sente-se periodicamente.



Ao ver televisão:

Encostado e dobrado em frente à televisão coloca uma imensa pressão no fundo das suas costas. Idealmente deveremos estar em uma cadeira alta o suficiente para as ancas estarem acima dos joelhos e assim evitar problemas.

Se não conseguir alterar o seu hábito, tente introduzir intervalos frequentes para reduzir o impacto nas suas costas.





☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 820 4081

🌐 www.ruisantiago.com

Ao telefone:

Se está no local de trabalho, aproveite para se levantar e arqueie as suas costas. Nunca mantenha o telefone entre a cabeça ou ombro enquanto escreve ou usa o computador, pode contribuir para problemas de ombro, pescoço e pode causar dores de cabeça. Se está a escrever mensagem, não se deixe estar na posição de olhar para baixo durante demasiado tempo, movimente gentilmente o pescoço e ombros após o fazer.



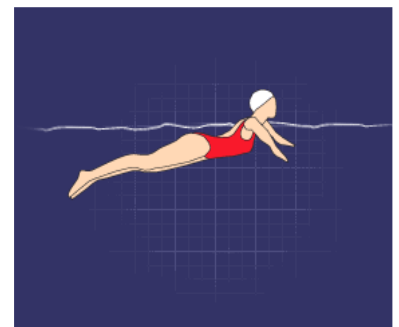
Ao colocar e retirar as crianças do carro:

O movimento de levantar um peso a alguma distância do nosso centro de massa e rodarmos o corpo com esse peso é um das piores combinações para as suas costas. Deve segurar a criança o mais perto do seu corpo possível, dobrar os joelhos e ancas, não as costas. Distribua o peso no membro superior, contraia o abdomen e membros superior para proteger as suas costas.



Nadar:

Estar dentro de água permite mover com mais segurança, esta cria estabilidade através da sua pressão hidroestática e não causa peso adicional no corpo. Particular cuidado ao nadar bruços com a sua coluna cervical, esta mantém-se muito tempo em extensão, ainda mais quando não se mergulha a cabeça.



Uso de Portátil

O uso de computador portátil tem grandes desvantagens posturais, principalmente quando o usamos no sofá. O ecrã fica sempre demasiado baixo para ser confortável para os nossos olhos, obrigando-nos a baixar e avançar demasiado a cabeça. Os ombros serão puxados para a frente com as costas causando pouco suporte e pressão na região lombar.

