

Com o passar dos anos, vamos submetendo a nossa coluna a uma série de posturas inadequadas, impactos e esforços feitos sem nenhum cuidado. Gestos como andar, sentar e até mesmo conduzir o carro podem representar a diferença de uma coluna saudável ou não. Muitos danos podem ocorrer se insistirmos numa postura errada. Quanto mais cedo forem corrigidos e trabalhados, mais fácil fica eliminar os vícios posturais. O exercício físico contribui para evitar lesões e também corrigir problemas já detectados.

Durante os treinos permanece atento a todos os esforços, vigia as passadas, a carga que levanta na sala de musculação, a postura sobre a bicicleta, mas o que acontece ao levantar uma caixa do chão? E a sua posição ao volante do seu carro? Como se senta no sofá? O que é um facto é que tudo isto tem a sua técnica.

Para prevenir problemas é fundamental adoptar uma postura correta sempre, especialmente para as crianças e adolescentes que passam muito tempo em frente ao computador e televisão.

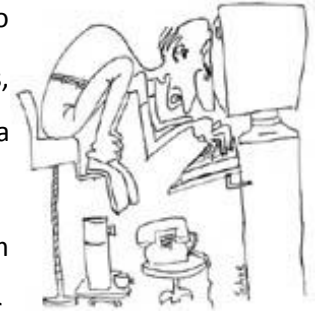
Nos nossos gestos do dia-a-dia está a chave da verdadeira saúde postural.

nas nossas tarefas diárias.

- **Passar a ferro** : Passar a ferro – tarefa que realizada incorrectamente pode causar autênticos problemas ósteo-articulares. Realizá-la implica permanecer de pé e estar ligeiramente curvado durante longos períodos de tempo, criando tensões no pescoço e na região inferior das costas.
- **Trabalhar** : A altura a que trabalha deve permitir manter as costas direitas. Um bom truque é colocar um pé em cima de uma caixa ou qualquer degrau.
- **Ler deitado**: Ler um livro, de barriga para baixo, pode ser muito agradável, mas esta postura provoca uma lordose na zona lombar e cria tensão nas vértebras cervicais e nos ombros.
- **Trabalhar sentado** Coloque uma toalha ou uma almofada debaixo da zona abdominal para diminuir a lordose lombar.
- **Sentar no sofá** : Passamos quase todo o dia a sonhar com o regresso a casa para nos podermos deitar no magnífico sofá... sem saber as más posturas que esta situação acarreta, isto é, as lesões que provoca nas costas. Estas lesões são o resultado de apoiarmos o sacro na borda do assento e a coluna dorsal numa posição alta em relação ao encosto. Pode causar desvios vertebrais e tensões musculares.

- Colocar uma almofada na região inferior das costas, para a zona lombar ficar bem encostada, e outra na zona cervical. Utilize também uma pequena mesa ou uma cadeira para poder elevar os joelhos ligeiramente por cima da cintura pélvica. Assim conseguirá relaxar os músculos posteriores da perna e a zona lombar. Evite cruzar as pernas porque provoca assimetria da pélvis.

- **Postura ao trabalhar no computador** : Permanecer muito tempo numa má postura em frente ao computador provoca tensões nos ombros e na coluna, especialmente nas cervicais, podendo produzir dores crónicas nas costas. É muito importante adoptar uma boa postura corporal e colocar o teclado e monitor à altura adequada.

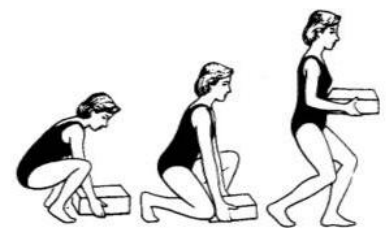


- **Postura ao trabalhar numa cadeira** : Os antebraços terão que estar horizontais e junto ao corpo, formando um ângulo de 90° com a mesa. A cadeira deve permitir apoiar a zona alta da coluna lombar.

Desloque a vista com os músculos dos olhos e não suba ou baixe a cabeça sempre que tenha que olhar para o monitor. Coloque os papéis de trabalho num suporte ajudará assim a evitar rotações inadequadas do pescoço e ombros. Numa atividade repetitiva evite a torção do tronco a partir da cintura pélvica, desloque todo o corpo com uma cadeira móvel. Os pés têm de estar totalmente em contacto com o solo e os joelhos ligeiramente mais altos que as coxas, de forma a diminuir a lordose lombar. Levante-se a cada duas horas e realize alongamentos e relaxe com algumas respirações profundas. Alguns minutos em “bicos de pés” aliviam um possível enrijecer da região inferior das costas.

- **Postura ao levantar** : Conheça e respeite a forma correta de os levantar. Dobrar-se à altura das coxas cria tensão na zona lombar e pode deslocar um disco ou danificar um nervo.!!

- **Postura ao levantar uma carga** Não levante nenhum peso com as pernas em extensão. Mantenha os joelhos flectidos no momento de levantar a carga para que o trabalho se desloque para os grandes músculos das pernas em vez dos pequenos da região inferior das costas. Agarre o peso o mais próximo possível do corpo, com as costas o mais direitas possível. Se levantar uma criança a partir do solo, flecta os joelhos adiantando uma perna para ficar à sua altura e procure manter as costas direitas na totalidade do movimento



- **Postura ao conduzir** podem provocar tensões na região inferior das costas e no pescoço. A maioria das pessoas passa grande parte do tempo dentro do carro, seja em passeio ou nas viagens para o trabalho. Por isso, é muito importante cuidar da postura durante esse período.

- **Solução** Assento correctamente ajustado. As costas não podem ficar rectas nem muito deitadas. A posição ideal



é um pouco inclinada para trás, com as pernas estendidas e as costas bem apoiadas. Os joelhos devem ficar um pouco mais elevados que as coxas e os pedais à distância adequada para os poder manejar através dos movimentos do tornozelo, mantendo o

calcanhar apoiado. Deve poder agarrar o volante com os cotovelos ligeiramente flectidos e ombros relaxados. O queixo não pode estar virado para cima nem para baixo. Se o rosto estiver inclinado para trás, vão surgir lesões na coluna cervical.



Procure levantar-se lentamente. Gire lateralmente até ficar deitado de lado, com o braço que está acima do corpo, apoie-se na cama ou no chão e transfira o peso para o braço, em seguida ajude com o braço de baixo e fique sentado na cama ou no chão, apoie-se nas pernas e fique em pé. Desta forma, evita sobrecarregar a coluna e transfere o peso do corpo para os braços e pernas.

As mochilas devem ser presas às costas e não penduradas num só ombro, e as compras devem ser divididas em ambas as mãos com pesos mais ou menos equivalentes. No que diz respeito a malas e outros objectos pesados, devem ser levados num carrinho, que deve ser empurrado e não puxado.

Procure não se equilibrar apenas numa perna para colocar as meias, sapatos e calças. A melhor posição para a sua coluna é a sentada e procure optar por roupas que tenham fechos na frente e assim evitar torções.

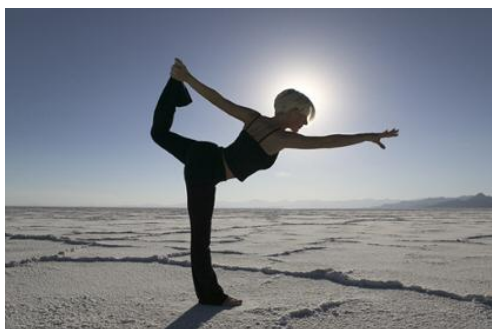
A cadeira correcta tem encosto e assentos anatómicos, encaixe para as nádegas e a altura certa para que os pés toquem o chão. A altura da mesa deve ser levada em consideração sendo a correcta aquela em que os braços possam fazer um ângulo de 90 graus com os cotovelos. Outro aspecto importante é não comer com os cotovelos apoiados e abertos na mesa, pois isso propicia uma postura "corcunda" na sua coluna além de ser deselegante.

Não ande de ombros encolhidos nem de cabeça baixa. Ao caminhar olhe em direcção ao horizonte, com as costas o mais direito possível. O calcanhar deve ser o primeiro a tocar no chão e por último a planta do pé. Use sempre sapatos confortáveis e adequados ao tipo de terreno para onde irá caminhar.

Os nossos discos que se encontram entre as vértebras e que funcionam como um sistema hidráulico para manter as vértebras separadas actuam para amortecer qualquer desequilíbrio ou pressão o que permite que a nossa coluna se

movimente para a frente, para trás e para os lados, mas não em girar. Quando se gira o corpo com os pés fixos no chão as fibras que protegem o disco são torcidas como quando se abre uma tampa com rosca. Assim, quando precisar de apanhar algum objecto que esteja ao seu lado ou mais para trás, o melhor é virar todo o corpo e ficar de frente para o objecto.

É realmente muito bom ler ou ver um filme no conforto da cama. A tendência na posição sentada na cama é de começar a escorregar e corpo e adoptar uma posição extremamente prejudicial à sua coluna. Para evitar que isso aconteça, adopte o hábito de procurar apoiar toda a sua coluna em algo firme e mantenha a cabeça neutra. Para isso, deve haver uma distância entre o seu queixo e o seu peito.



Professor João Pimenta, Março de 2009

Fontes:

Folheto editado pela Câmara Municipal de São Brás de Alportel, 2007 – Gabinete de Segurança e Higiene no Trabalho
Revista SportLife nº 20, Novembro de 2003 – Artigo de Sara Alvarez

www.boapostura.com.br

www.globalfitness.pt

www.images.google.pt

www.innovafisio.com.br