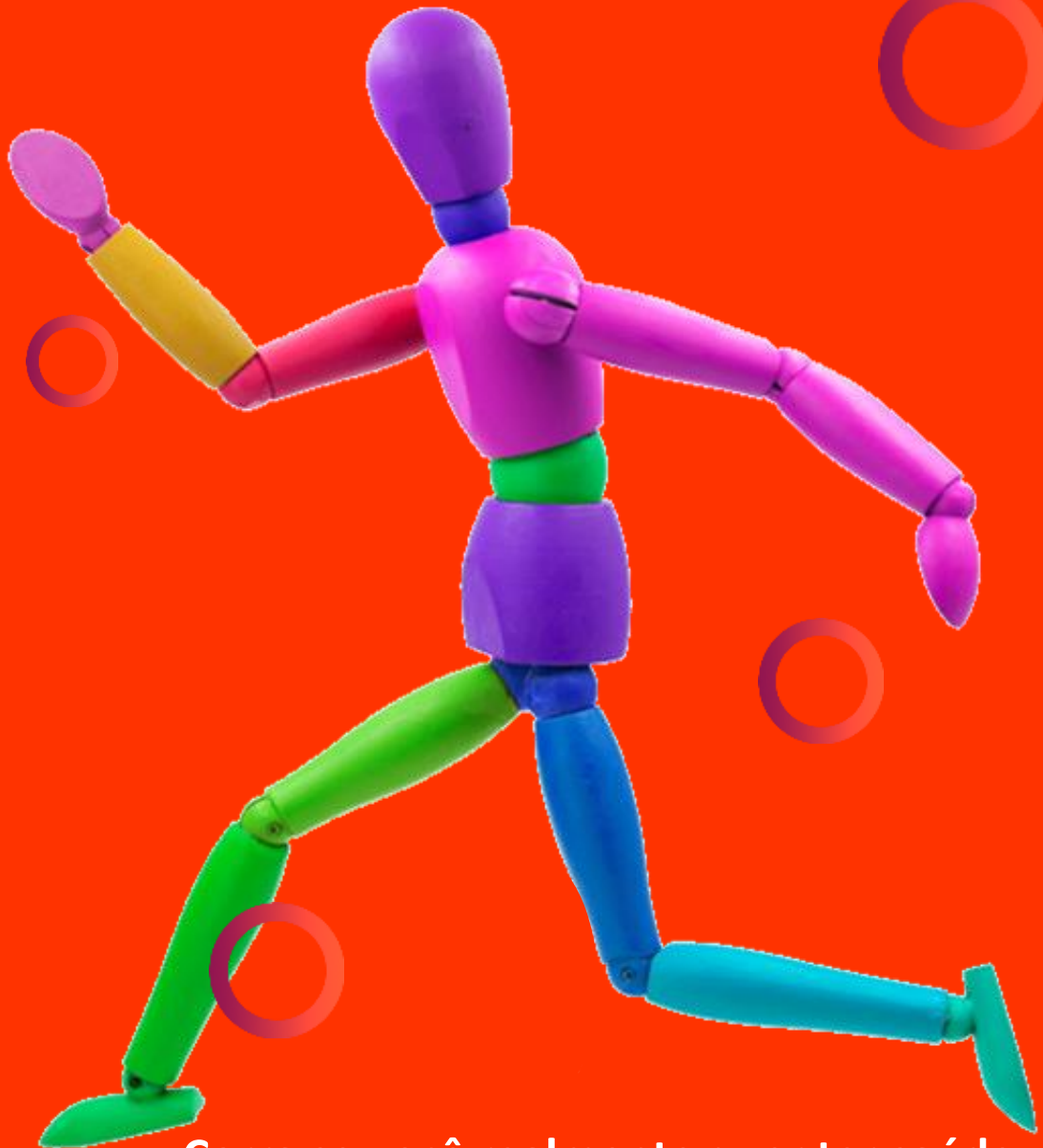


AS DORES E A MÁ POSTURA

O QUE VOCÊ PRECISA SABER!



Corra se você realmente quer ter saúde

Contato Fisioterapia & Pilates

Liliana Vasconcelos

Maio 2020

Edição nº 01

Click nos ícones para nos seguir nas redes sociais ou manter contato



contato.fisioterapia.com.br

Em Vitória >>>



Em Vila Velha >>>



INTRODUÇÃO

O QUE A SUA POSTURA DIZ AO SEU RESPEITO?

A "Má Postura" ou "Postura Forçada" pode ser vista no dia a dia das pessoas e em várias profissões. Pare e observe a sua volta e perceberá muito facilmente. A "Má Postura" ou "Postura Forçada" geralmente se torna um mal hábito e que traz prejuízos a saúde física e mental. Na saúde física causa desgastes, lesões e até mesmo deformidades.

Já na saúde mental como é que isso ocorre? De forma bem resumida, a coluna curvada, cabeça para baixo e ombros caídos representa uma postura triste e para baixo. Diferente de coluna ereta, peito aberto cabeça erguida. Quanto mais a postura for curvada, pior é a qualidade da respiração e oxigenação do cérebro e órgãos do corpo, sendo que uma postura assim te deixará cansado e com pouca energia. Outro fator da postura curvada é a redução da liberação de serotonina que ajuda no pico de maior alegria e satisfação.

Veja algumas curiosidades que provavelmente você não saiba sobre postura.

1º O corpo é avaliado de frente, de lado e de costas e tem um alinhamento exato para poder dizer que a pessoa tem uma "boa postura" ou "postura alinhada".

2º Quando foge esse alinhamento alguma parte do corpo vai ter sobrecarga e lesão. Como exemplo, se a pessoa tem a cabeça muito pra frente ela provavelmente vai sentir dores na cervical e o peso da cabeça será muito maior do que se tivesse no alinhamento correto;

3º Agora falando da sua postura como "Seu Cartão de Visita", a cabeça para baixo e ombros arqueados passa uma imagem de uma postura triste, de aspecto cansado e pouco confiante.



Como avaliar se sua "Postura é Alinhada" e quais os melhores exercícios para você?

É bastante simples! Com a Avaliação Postural Fotográfica vemos onde precisa atuar, se no fortalecimento, alongamento e quais os grupos musculares. Essa avaliação serve para todas as modalidades desportivas ou simplesmente para quem pratica atividade física e vai desde a criança ao idoso.

EXISTE UMA MÉTRICA ENTRE O FORTALECIMENTO E O ALONGAMENTO MUSCULAR QUE DEIXA TUDO EM PERFEITA HARMONIA, COM UMA POSTURA ALINHADA, SEM DORES E SEM LESÕES.

DE QUE MANEIRA TRANSFORMAR O DIA A DIA NUM HÁBITO POSTURAL QUE FAVOREÇA A SAÚDE?

É muito simples! Comece avaliando a postura que você permanece maior parte do dia! Tem gente que é sentado, outros já ficam a maior parte do tempo em pé. Existem também aquelas pessoas que já alternam muito ao longo do dia. É claro que a mais favorável é a que alterna ao longo do dia.

O importante é, além de saber como ajustá-la, revezar a postura e fazer os exercícios certos que ajude a aliviar as dores e lesões.

CONHEÇA AS DICAS ABAIXO QUE APLICAM A QUASE TODOS NO DIA A DIA E SIGA PARA PREVENIR LESÕES, DORES OU AGRAVOS.



Independente do seu ramo de atividade você precisa reservar tempo para se exercitar.

OMS (Organização Mundial da Saúde) indica:

✓ 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada: 20 minutos por dia.

✓ 75 minutos semanais de atividade física de maior intensidade: 10 minutos por dia.

NÃO TEM COMO DAR DESCULPAS!

A sua circunferência abdominal também influencia na sua “Postura Alinhada”, pois as dores da coluna lombar geralmente ocorrem devido aos músculos fracos e o abdômen globoso. Existem exercícios e alongamentos específicos para tratar as dores na coluna.

COMO ESTÁ A SUA CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL? VAMOS MEDI-LA?

1º Mantendo a barriga relaxada, passe uma fita métrica em torno do abdômen, na altura do umbigo.

2º Certifique-se de que toda a fita esteja na mesma altura e que não esteja enrolada em alguma parte.

A medida saudável da circunferência abdominal é:

- ✓ **Mulher:** até 88 cm
- ✓ **Homem:** até 102 cm

**SAÚDE NÃO É PRA QUEM QUER!
SAÚDE É PRA QUEM PRÁTICA!**

OUTRO VILÃO DA “MÁ POSTURA” SÃO AS NOITES DE SONO MAL DORMIDAS.

USE!

- 1º Travesseiro na altura dos ombros;
- 2º Um travesseiro longo para abraçar e colocar entre as pernas;
- 3º Durma preferencialmente de lado e de barriga para cima. Varie ao longo da noite!

É prejudicial para a coluna cervical e lombar dormir de barriga para baixo.



SENTAR-SE CORRETAMENTE É UM GRANDE DESAFIO!

Seja no posto de trabalho, usando o note book, na recepção de um consultório ou mesmo numa reunião. Pare e pense nos seus hábitos!

Eles condizem com a de alguém que deseja ter uma boa saúde e uma “Postura Alinhada”?

- ✓ Sente-se com a coluna encostada na cadeira a maior parte do tempo;
- ✓ Os pés nunca ficam pendurados! É importante apoiá-los corretamente no piso ou sobre um suporte ergonômico para os trabalhos administrativos;



- ✓ Sente com os dois lados do bumbum e retire a carteira no bolso;
- ✓ A cada 50 minutos sentado, levante-se por 10 minutos e ande, fique em pé.

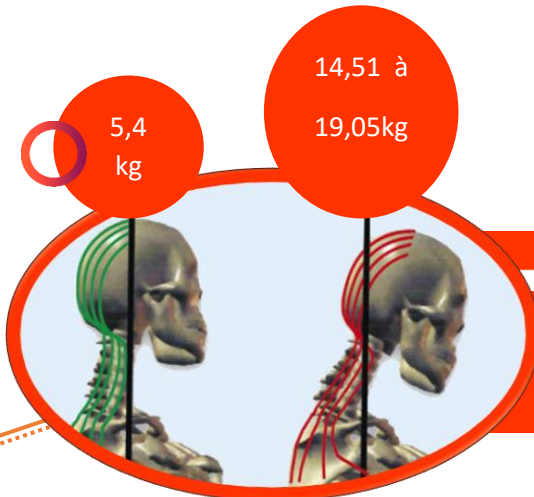
SÓ EXISTE SAÚDE QUANDO VOCÊ PASSA A SER O GESTOR DA SUA PRÓPRIA SAÚDE.

**AO LER UM LIVRO,
TECLAR NO CELULAR,
USAR O NOTE BOOK
DIRIGIR E MUITAS OUTRAS ATIVIDADES
A SUA CABEÇA PRECISA FICAR ERETA!**

A cabeça ereta elimina as lesões e dores por sobrecarga dos discos e músculos!

Quanto mais a cabeça ficar ereta menor é o peso exercido na cervical.

Veja abaixo o peso da cabeça.



Quanto mais para baixo for a cabeça maior será o peso exercido sobre a coluna cervical e demais estruturas.

**OS MAUS HÁBITOS POSTURAIS
GERAM ADAPTAÇÕES MUSCULARES
E ATÉ MESMO DEFORMIDADES QUE É
IMPOSSÍVEL NÃO SENTIR DORES DE
CABEÇA, TENSÃO E APERTO NA
REGIÃO DA CERVICAL.**

Sente ereto na maior parte do tempo, seja para ler um livro, digitar, estudar. Levante-se por 10 minutos a cada 50 minutos de estudo.

**COLOQUE DESPERTADOR SE FOR
NECESSÁRIO PARA LEMBRÁ-LO DE
LEVANTAR-SE.**

6



A BOA E VELHA MOCHILA!



Ela pode ser aliada ou vilã para
a sua postura, isso vai depender
única e exclusivamente de você!

O uso incorreto causa lesões e
dores desde a cervical, ombros,

 coluna torácica e lombar.

**Mochilas desreguladas traz
sobrecarga para a coluna
cervical, torácica, lombar e
ombros.**





Reduza o volume e leve o essencial.

Use as duas alças nos ombros.

Regule a altura das alças.

Fixe o cinto na cintura.

Coloque os objetos pesados na parte mais interna.

LOMBALGIAS É UMA DAS MAIORES CAUSAS DE AFASTAMENTO LABORAL.

As articulações dos joelhos foram feitas para dobrarem! Já a coluna nem tanto!

Ao pegar um objeto, preferencialmente agache ou dobre levemente os joelhos.

Nunca pegar peso dobrando a coluna!



FICAR FLEXIONANDO A COLUNA PARA QUÊ MESMO?



Ao realizar a limpeza de casa, se você é do tipo que gosta do baldinho, escolha um pequeno, pois reduz o peso.

A outra dica é, coloque o balde em cima de uma cadeira, pois essa boa prática evita movimentos repetitivos de flexão da coluna lombar e principalmente sobrecargas.

TEM GENTE QUE FLEXIONA A COLUNA AO PASSAR O PANO NO PISO E ESSE MAL HÁBITO NÃO É NADA BOM!

O CORPO MAIS ERETO POSSÍVEL GARANTE O MESMO RESULTADO NA LIMPEZA DE E MANTEM A COLUNA SAUDÁVEL.



POUCAS PESSOAS NASCEM COM ESCOLIOSE!

Escoliose é a famosa coluna em “S”.

E como se desenvolve essa deformidade em “S”?

Na verdade, a maioria das pessoas que tem escoliose adquiriu ao longo da vida e devido a alguns fatores sendo um deles os maus hábitos de sentar-se de maneira errada, atividades laborais sem orientações, prática de esporte sem que seja feito um trabalho de equilíbrio muscular, sedentarismo, dentre outros!

Sentar-se e cruzar a perna pode ser feita sem maiores prejuízos a saúde, porém o ideal é que seja alternando.

Se tiver um hábito de cruzar uma única perna por longo período de tempo, isso já é um fator para desenvolver uma escoliose.



OLHE BEM PARA A PRIMEIRA FOTO!

Já viu essa cena muitas vezes com a maioria das pessoas não é mesmo? Ela é muito comum em recepção de consultório médico e sala de espera do aeroporto.

As pessoas ao invés de sentar-se com o bumbum, senta com as costas gerando sobrecarga na coluna lombar, torácica e cervical.

JOELHOS FLEXIONADOS POR MUITO TEMPO PODEM GERAR LESÕES EM MENISCO, LIGAMENTOS, ETC.



Dobrar os joelhos não tem problemas, porém o hábito de manter eles flexionados podem gerar desgastes e lesões inclusive com necessidade de intervenção médica.

O ideal é que os pés estejam bem apoiados no piso e evite hábitos de sentar-se com os joelhos flexionados. alternância de postura é muito importante, sendo hora sentada e hora em pé.

Além dos joelhos, pode ocorrer também desgastes e lesões nas articulações do quadril e na região do sacro ilíaco.

A melhor alternativa é sentar-se com os dois pés apoiados no piso ou em um suporte para os pés.

SAUDE TRAZ FELICIDADE E PESSOAS FELIZES PRODUZEM MUITO MAIS.



Este E-book é um presente da Contato Fisioterapia e Pilates para você e todos aqueles que você compartilhar. Venha tomar um café conosco e conhecer os serviços que temos disponíveis para atendê-los.