

Postura e movimento

Postura é um modo particular de sustentação do corpo, do ponto de vista estático e dinâmico, variando de indivíduo para indivíduo.

Sabe-se que a coluna sofre pressão considerável quando permanecemos em posição inadequada por um período prolongado. Esse hábito inadequado promove músculos tensos, dolorosos e, conseqüentemente, ligamentos dolorosos.




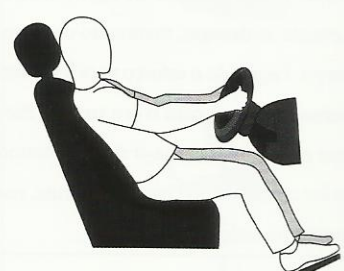
Também temos consciência de que a própria vida desempenha papel importante em nossas alterações emocionais, e que estas, na maioria dos casos, são responsáveis pelas ten-




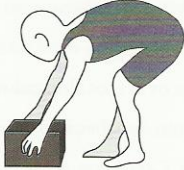
sões musculares que promovem o desequilíbrio das cadeias musculares, alterando nossas atitudes e posicionamentos no decorrer de nossas atividades.



Para evitar esses processos, o indivíduo deve adotar, em suas atividades, uma postura que minimize a pressão sobre os discos intervertebrais, a fim de que estes não permaneçam muito tempo na mesma posição, permitindo certo relaxamento muscular, ou seja, devem-se alternar as ações musculares e, acima de tudo, administrar melhor as tensões emocionais.


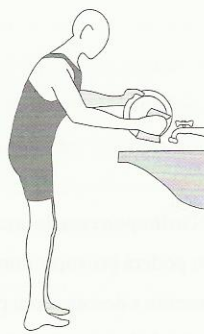


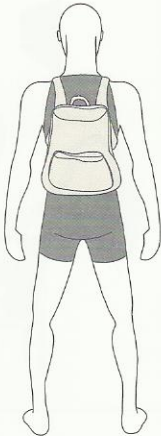

Este capítulo tem como objetivo mostrar as formas mais adequadas de se posicionar e de se movimentar. Nos tópicos abordados, orientaremos crianças, jovens e adultos para a realização de atividades diárias, sem prejudicar a estrutura musculoesquelética do corpo.



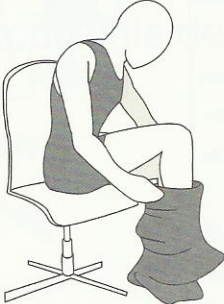



Posturas estáticas e dinâmicas nas AVDs. Observações e orientações


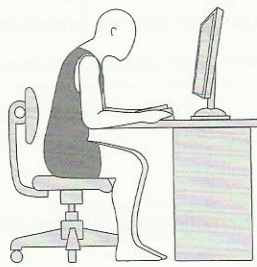
Quando estiver em pé	Certo	Errado
<p>Fixar a pelve de forma que a mantinha a lordose lombar fisiológica. Repousar um dos pés em um banquinho ou em um apoio qualquer, com cerca de 10 cm a 15 cm de altura. Isso relaxará a grupo muscular iliopsoas e provocará alívio na região lombar.</p>		
No carro	Certo	Errado
<p>Cultive o hábito de relaxar os músculos do pescoço e dos ombros, colocando "a cabeça para trás e o queixo para baixo". Automaticamente, você vai sentir alívio nos ombros, com essa posição mais confortável. Não segure o volante com muita força nem mantenha os braços alongados demais. Aconselha-se usar o apoio de cabeça do banco, se o carro tiver esse acessório. Certifique-se de que o assento seja firme o suficiente para resistir às forças indiretas quando você usar os pedais. Regule-o, também, de forma que os pedais não fiquem muito para frente nem muito para trás. O encosto deve proporcionar bom apoio para a parte inferior das costas, mantendo a lordose. Se isso não for possível, coloque uma almofada na parte inferior das costas para melhorar o apoio.</p>		

Posição para dormir	Certo	Errado
<p>Seu colchão não pode ser mole demais, pois pode favorecer um desequilíbrio nas curvas da coluna vertebral e isso fará sua coluna não ter apoio suficiente, seus ligamentos e articulações ficarão sob pressão e conseqüentemente a dor aparecerá.</p> <p>Seu colchão precisa ser firme o suficiente para moldar seu corpo e manter as curvaturas da coluna. Um colchão muito duro também é prejudicial. O ideal é adequar o tipo de colchão para o peso corporal de cada um.</p> <p>A posição em decúbito lateral é a forma mais adequada para dormir. Pernas unidas e joelhos flexionados, podendo colocar um travesseiro entre as pernas, pois isto promove um maior conforto. Sua cabeça deve repousar no travesseiro de forma que você mantenha um ângulo reto com os ombros. Verifique a espessura do travesseiro e a distância que você tem do pescoço até os ombros; esse fator é muito importante para que você não pressione as vértebras cervicais. A posição em decúbito dorsal também é uma postura confortável para dormir, porém, o iliopsoas, nessa posição, ficará o tempo todo sob tensão, provocando, assim, um aumento da lordose lombar. Sendo assim, a posição em decúbito lateral é ainda a mais indicada.</p> <p>Para os bebês, também é a posição mais indicada, então poderíamos desde cedo fazê-los adquirir o hábito de dormir assim, colocando um apoio nas costas para que eles não saiam da posição ao dormirem.</p>	 <p>Correto</p>	 <p>Errado</p>
Levantar peso	Certo	Errado
<p>Você deve flexionar os joelhos com um dos pés ligeiramente à frente. Segure firme o objeto a ser levantado, coloque uma das mãos por debaixo dele e use o outro braço para firmá-lo. Mantenha as costas eretas e incline-se ligeiramente para frente. Levante-se devagar, mantendo o objeto próximo do corpo. Faça todo o esforço para levantar, com as suas pernas, e nunca com o seu tronco. Para locomover esse objeto, mantenha-o ainda próximo ao corpo e, se for colocá-lo no chão novamente, realize o movimento na ordem inversa.</p>		

Atividades diárias	Certo	Errado
<p>Não limpe a casa de uma vez só. O esforço repetitivo poderá provocar dores pelo corpo. Limpe um aposento e descanse um pouco. Mude até para outra atividade para depois retornar à limpeza. Evite tarefas prolongadas e repetitivas. Quando for varrer ou passar pano embaixo dos móveis, flexione os joelhos e incline o menos possível o tronco, com isso estará protegendo sua coluna, principalmente a região lombar. Os cabos de rodo e de vassoura devem ser compridos para facilitar sua movimentação. Não incline muito o tronco: ajoelhe-se para limpar o chão, se for o caso, e também para encerrar. Para limpar paredes e janelas, use utensílios de cabo longo para evitar alongar-se demais.</p> <p>Inúmeras lesões podem ser evitadas com a adoção de posturas corretas, nas atividades do dia a dia. Mantenha a postura ereta ao limpar o chão, passar roupa, torcer roupa, escovar os dentes, colocar objetos no alto do armário, trocar lâmpadas, estender roupa no varal, passar aspirador de pó, lustrear móveis, fazer tricô, limpar vidraças, assistir à televisão, carregar sacolas, cuidar do jardim etc.</p> <p>Não se recomendam cadeiras sem encosto, sofás muito fofos e fundos, principalmente, quando for assistir à TV.</p> <p>Devemos orientar as crianças para que não se sentem no chão, ao fazer as tarefas de casa, bem como em mesas muito baixas.</p>		

Lavar roupa ou louça	Certo	Errado
<p>Certifique-se que a pia ou o tanque não sejam baixos demais. Deixe a roupa escorrer um pouco para levantá-la; o peso da água pode lhe provocar dores nas costas. Mantenha os ombros relaxados, como explicado no item “No carro”. Apoie um dos pés num banquinho (ver “Quando estiver em pé”). Incline levemente o tronco para a frente a fim de proteger a região lombar e contraia o abdômen; você sentirá um maior conforto nas costas. Use um varal que lhe permita regular a altura para estender as roupas; estas devem ser estendidas um pouco acima de sua cabeça, para não exigir muito dos ombros e dos braços.</p>		
Cuidado quando carregar seus filhos	Certo	Errado
<p>Ao levantar a criança, siga as regras básicas de levantar um peso; ao tirá-la do berço, abaixe a grade primeiramente, agache-se ao lado do bebê e faça todo o esforço com suas pernas ao levantá-lo. Se o berço não tiver grade móvel, contraia o abdômen, realize uma pequena bascula posterior, incline um pouco o tronco, traga a criança próxima ao seu tronco para depois levantá-la. No entanto, a maneira mais adequada é possuir um berço com grade móvel. Se possível, adquira um berço ou uma cama que não seja tão baixa: isso auxiliará sua movimentação e exigirá menos esforço do tronco.</p>		
Material escolar	Certo	Errado
<p>A maneira mais adequada para as crianças levarem seu material escolar para a escola é carregar a bolsa/mochila na altura do dorso com as alças bem-ajustadas, sem folgas. As alças com folgas podem provocar uma sobrecarga na região dorsal e ocasionar o aumento da cifose torácica e, como compensação, uma hiperlordose lombar e cervical com projeção da cabeça à frente. O importante é não carregar muito peso na mochila. O ideal seria que os pais levassem as mochilas para as crianças até o portão da escola. Para as bolsas de mão, atenção. Elas não devem ser carregadas sempre com um mesmo braço, pois isso pode desencadear um desequilíbrio lateral, a escoliose. Deve-se então, alternar os braços para carregá-la. Vale a dica para as pessoas que carregam sacolas ou pastas. Levar somente o necessário dentro delas para o peso não ser excessivo.</p>		

Caminhar	Certo	Errado
<p>Para caminhar necessitamos de certos cuidados com a postura corporal. Recomenda-se andar balançando os braços, alternadamente, com os ombros bem relaxados. Abdômen contraído, olhar horizontal e queixos paralelos ao solo. Para grandes caminhadas recomenda-se um calçado com solado que amorteça o impacto e promova conforto para os pés. Os saltos altos são prejudiciais para as pessoas que necessitam caminhar bastante no seu dia a dia.</p>		
Como vestir roupas	Certo	Errado
<p>Evite flexionar o corpo para vestir calças e sapatos.</p> <p>Procure uma posição confortável, sentando-se em uma cadeira ou na beira da cama. Dessa maneira, você previne a queda e a sobrecarga nos discos lombares.</p>		
No trabalho	Certo	Errado
<p>Posição sentada: ao sentar-se manter as curvas fisiológicas da coluna. O encosto deverá apoiar a região intermediária entre a torácica e a lombar. Se o encosto permitir, faça uma pequena extensão do tronco, em torno de 10°.</p> <p>Ao computador: essa atitude relaxa bastante a região lombar, livrando-a de sobrecarga maior. As coxas devem posicionar-se horizontalmente, com flexão dos joelhos, formando assim angulação de 90°.</p> <p>Os canhotos merecem móveis adequados.</p> <p>Ao levantar-se, os braços devem apoiar-se na cadeira, forçando os pés no solo e fazendo força com as coxas. Evite dar um impulso para frente, curvando o tronco.</p> <p>Ajustar a distância entre seus olhos e o monitor do computador ajuda a melhorar a postura de sentar. O olhar deve estar horizontalizado para não tensionar a região cervical. Adapte sua posição de maneira que se sinta o mais confortável possível. Lembre-se de que quanto menos pressão sentir no tronco, melhor.</p>		

<p>NR - 17.3.2. Para trabalho manual sentado ou que tenha de ser feito em pé, as bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem proporcionar ao trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos:</p> <p>a) ter altura e características da superfície de trabalho compatíveis com o tipo de atividade, com a distância requerida dos olhos ao campo de trabalho e com a altura do assento (117.007-4 / I2);</p> <p>NR - 17.3.4. Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados sentados, a partir da análise ergonômica do trabalho, poderá ser exigido suporte para os pés, que se adapte ao comprimento da perna do trabalhador (117.015-5 / II);</p> <p>NR - 17.4.1. Todos os equipamentos que compõem um posto de trabalho devem estar adequados às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.</p> <p>Se o trabalho exigir muitas horas sentado ou em pé, caminhe um pouco para descansar os músculos e minimizar a pressão nos discos da coluna vertebral.</p> <p>Evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.</p>		
<p>Ao telefone</p>	<p>Certo</p>	<p>Errado</p>
<p>Evite a torção do tronco ao atender chamadas telefônicas. Não segure o telefone com os ombros: essa postura pode trazer desconforto para os músculos do pescoço.</p>	