

## **Orientações para prevenir a dor na coluna**

- No caminhar, fique com a cabeça erguida e mantenha o olhar na horizontal, com os ombros para trás, pois a projeção dos ombros para frente pode ocasionar retração dos músculos peitorais e influenciar na respiração, sendo que caminhar com a cabeça baixa pode levar a uma cifose (coluna curvada).
- Em dias em que irá permanecer por período prolongado no trabalho, não use o salto alto e opte por sapatos de salto com no máximo dois dedos de altura, evitando os calçados de bico fino.
- Tire o peso dos ombros e alterne a posição da bolsa, pois carregar a bolsa sempre de um mesmo lado pode resultar em escoliose (desvios laterais da coluna).
- Distribua o peso do corpo sobre os dois pés quando estiver em pé a fim de evitar diferença na altura do quadril.
- Evite permanecer sentado sem apoio para as costas por tempo prolongado.
- Evite levantar e carregar pesos (calcule que o objeto pese até 10% do seu peso).
- Durma de preferência de lado com um travesseiro entre os joelhos. Dormir de bruços não é a opção recomendada.
- Evite a postura de modelo e a postura desleixada, pois ambas provocam sofrimento tecidual.
- O colchão e o travesseiro devem ser adequados para você. O travesseiro deve preencher o espaço entre o ombro e a cabeça, deixando assim a coluna vertebral alinhada.

*Dr. Marcelo Ferraz de Campos*