

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