

10 dicas para manter sua coluna saudável

APRENDA AS DEZ DICAS PARA MANTER A SUA COLUNA SAUDÁVEL
APRENDA AS DEZ DICAS PARA MANTER A SUA COLUNA SAUDÁVEL

1- Ficar em pé:

Posicione um pé em frente ao outro, mantendo os joelhos levemente fletidos, aliviando o peso exercido sobre sua coluna lombar.

2. Sentado:

Mantenha os joelhos em posição levemente mais elevada do que o seu quadril.

3. Pegar um objeto no alto:

Suba em uma banqueta ou escada para alcançar um objeto que esteja acima de seus ombros.

4. Deslocar objetos pesados:

Empurrar é melhor do que puxar. Utilize os seus braços e pernas para iniciar o movimento. Caso o objeto a ser deslocada seja pesado, solicite sempre auxílio.

5. Levantar objetos pesados:

Flexione os joelhos e mantendo os outros pés apoiados no solo, o mais próximo do objeto a ser levantado, procurando manter o mesmo próximo do seu corpo. O mesmo deverá ser levantado utilizando como apoio a musculatura das coxas e nunca a musculatura da coluna, utilizando a mesma como alavanca.

6. Transportar objetos pesados:

Procure sempre dividir o peso em dois, um de cada lado do corpo, assim fica mais fácil de carregar.

7. Dormir:

Colocar alguns travesseiros embaixo dos joelhos auxilia na redução da pressão exercida sobre a coluna lombar quando nos deitamos. Deitando de lado, com um travesseiro entre os joelhos é um bom meio de reduzir a pressão na sua coluna.

8. Controle de peso corporal:

É essencial, pois, quilos adicionais sobrecarregam a sua coluna.

9. Pare de fumar:

Fumantes são mais propensos a apresentarem dor da coluna, pois a nicotina prejudica o fluxo de sangue na micro-

circulação dos discos intervertebrais, facilitando sua lesão.

10. Tratamento da dor:

A auto medicação é prejudicial, procure sempre orientação médica. Faça exercícios de alongamento suaves e compressas de gelo no local. Quanto maior o seu conhecimento a respeito de sua coluna, maior a sua chance de evitar problemas futuros.