

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE TIJUCAS

CENTRO MUNICIPAL DE PROMOÇÃO À SAÚDE



Fisioterapia e cuidados com a postura

O Centro Municipal de Promoção à Saúde (CEMPS), localizado no bairro da Praça, em Tijucas, conta com três fisioterapeutas em sua equipe multiprofissional. Estas fisioterapeutas têm como foco de trabalho a promoção da saúde e a prevenção de doenças de origem ortopédicas e neurológicas que afetam as atividades de vida diária, bem como a reabilitação e o tratamento de transtornos já instalados.

No CEMPS, são realizados tratamentos para inflamações crônicas no sistema muscular e articular, lesões ortopédicas pré e pós-operatórias e doenças neurológicas, entre outras. Os pacientes são atendidos em solo ou meio aquático, conforme a necessidade. Casos de dores crônicas contam com atendimento em grupo de reeducação, incluindo o ensino de posturas e atitudes corretas nas atividades cotidianas.

Como é a sua postura?

A postura não é ditada apenas pela coluna vertebral. Ela também influencia a posição dos braços, pernas e cabeça durante as atividades diárias. Dormir, trabalhar, caminhar, assistir televisão, ler, dirigir, usar o computador e limpar a casa movimentando-se de forma errada leva a desvios nas articulações e desequilíbrios entre os músculos, causando tendinites, bursites, lombalgias e outras alterações crônicas no corpo.

A fisioterapeuta Xymene A. Gonçalves (CREFITO 10/148330-F) dá dicas sobre posturas corretas no dia a dia.

O que fazer

- Preferencialmente, durma de lado, com um travesseiro entre as pernas para manter o alinhamento do quadril e evitar dores nas costas. O travesseiro sob a cabeça deve possuir uma altura que preencha o espaço entre o ombro e a orelha, sem deixar o pescoço muito elevado ou muito baixo.
- Para deitar e levantar da cama, apóie-se nos braços, enquanto joga as pernas para fora do colchão.
- Ao sentar-se, mantenha sua coluna em contato com o encosto da cadeira/sofá. Deixar vãos entre os dois ou preencher com almofadas pode causar dores. Se os pés não alcançarem no chão ao se encostar da forma correta, use um banquinho para apoiá-los confortavelmente.
- O meio da tela da televisão e do computador deve estar na altura dos olhos, para evitar dores cervicais.
- Ao varrer ou passar aspirador na casa, certifique-se de que o cabo é longo o suficiente para que você não fique curvado durante todo o trabalho.
- Ao andar de bicicleta, deixe o selim abaixo da linha do guidão, para não se curvar tanto.

O que evitar

- Evite permanecer muito tempo na mesma posição. Mesclar períodos sentados com períodos em pé ajuda a evitar sobrecargas em regiões dolorosas.
- Não flexione o tronco para alcançar objetos no chão. O melhor é flexionar os joelhos para se abaixar.
- Ao dirigir, não fique distante do volante e dos pedais. Adequar o banco para não ter que esticar muito os membros pode prevenir dores.
- Evite levantar cargas sobre os ombros ou rodar o corpo enquanto carrega peso. Peça ajuda para executar tarefas que incluam carga pesada.
- Ao carregar sacolas, distribua o peso entre as duas mãos e faça mais viagens se necessário.

Pratique atividades físicas. Mesmo pessoas que já sofrem com desconfortos musculares e dores crônicas, encontram bons resultados ao realizar exercícios adequados contínuos. Caminhadas diárias de 30 minutos podem ser um bom começo. Atividades aquáticas para quem tem problemas articulares também são excelente opção. Lembre-se que a inatividade aumenta o ciclo de dor. O exercício melhora a circulação sanguínea, diminui a perda de massa óssea, melhora a postura corporal, diminui o acúmulo de líquidos, melhora a pressão e o controle glicêmico, alivia a tensão muscular e reduz a dor.

Para receber atendimento fisioterápico é necessário que o paciente compareça ao CEMPS com encaminhamento médico (encaminhamento solicitando tratamento fisioterápico e com o código CID 10 informado pelo médico) e Cartão Nacional do SUS. Os agendamentos não são realizados pelo telefone.

Autora: Fisioterapeuta Xymene Alexandre Gonçalves, registro CREFITO 10/148330-F.
Funcionária da Prefeitura Municipal de Tijucas/SC.