

Corpo sem dor

Dores na coluna, ombros, quadris ou joelhos são queixas comuns nas unidades de saúde. Ao sentir alguma destas dores, o cidadão procura por um médico, que ao escutar suas queixas solicita alguns exames. Nestes exames habitualmente vem o diagnóstico de desvio postural, inflamação articular ou doenças reumatológicas, dentre outros, que justificam a dor. **Mas e quando os exames não apresentam alterações?** A dor existe, mas parece não haver causa.

O problema pode estar na postura que você adota durante as atividades diárias! Trabalhar, dormir, sentar e limpar a casa adotando posições viciosas pode provocar dores intensas e sem causa aparente, além de contribuir para a instalação de diversos desvios e inflamações no corpo.

Observe as imagens a seguir e aprenda o jeito correto de posicionar seu corpo.



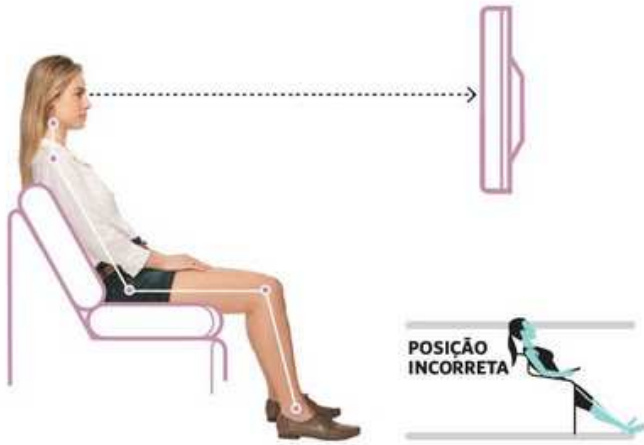
POSIÇÃO
INCORRETA



Na hora de dormir: Prefira deitar de lado. Escolha um travesseiro que deixe seu pescoço centralizado com a coluna. Um travesseiro entre as pernas também permite que o quadril seja mantido alinhado e evita dores lombares. Observe que se o colchão for muito mole, você não conseguirá manter o alinhamento indicado na figura.

Ao sair da cama: Vire-se de lado e use os braços para ajudar a levantar o corpo. Levantar de barriga para cima é prejudicial para a coluna. Para deitar na cama, também inicie com a ajuda dos braços e comece deitando de lado.





Assistir à televisão: O meio da tela deve estar na altura dos olhos. Não deixe espaço entre a lombar e o encosto.

Varrer/passar aspirador de pó: Alongue o cabo da vassoura e do aspirador para evitar ficar arcada. Quando precisar se abaixar, dobre os joelhos.



A prática de atividades físicas, alimentação saudável e manutenção de um peso adequado também são fundamentais para melhora da qualidade de vida. Cuide de você!

Xymene Alexandre Gonçalves

Fisioterapeuta da Prefeitura de Tijucas/SC | Pós-graduanda em Saúde da Família

CREFITO 10/148330 F.