

Postura



A importância da postura

Uma das recomendações mais ouvidas na infância é “olha a postura!”. A advertência serve para homens e mulheres e é muito mais séria do que apenas um cuidado com a boa aparência.

A postura correta – em uma pessoa em pé, o alinhamento vertical reto do alto da cabeça às solas dos pés – permite que os movimentos do corpo adquiram a velocidade adequada, que os movimentos sejam eficientes e que se adquira uma maior estabilidade, dando a sensação de bem-estar e equilíbrio durante as atividades cotidianas.

Ter boa postura é também uma atitude preventiva. Se ossos, músculos e articulações não estão alinhados, as dores pelo corpo e, principalmente, nas costas aparecem e tiram a disposição de qualquer um.

A postura correta depende de vários fatores: as curvas das costas devem estar alinhadas e equilibradas, não muito acentuadas para a frente nem para trás; os músculos do corpo precisam ser firmes, mas sem perder a elasticidade; e as articulações, como os joelhos e os tornozelos, devem funcionar como amortecedores, mantendo o equilíbrio do corpo sem deixar que alguma parte seja sobrecarregada durante os movimentos.

Até os gestos mais simples, como andar, sentar, dirigir o carro e dormir são importantes para manter uma coluna saudável.

Por isso, é muito importante ter a consciência de estar com a postura correta em todas as situações do dia a dia.



Principais problemas da má postura

Alterações posturais provocam desvios na coluna que, por sua vez, podem levar ao uso incorreto de outras articulações, como as dos ombros, braços, mandíbulas, quadris, joelhos e pés. Ter posturas inadequadas por longos períodos pode acarretar enrijecimento das articulações vertebrais e até o encurtamento dos músculos.

- **Lordose:** Aumento anormal da curva lombar levando a uma acentuação da lordose lombar normal (hiperlordose). Músculos abdominais fracos e um abdômen protuberante podem provocar esse desvio.
- **Cifose:** Aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral, causada pela má postura e por pouca atividade física.
- **Escoliose:** Curvatura lateral da coluna vertebral cuja gravidade depende da idade em que se estabelece. Durante o período da adolescência, a velocidade de crescimento é maior. As causas mais comuns são: uma perna maior do que a outra, carregar bolsa do mesmo lado e má formação das vértebras.

IMPORTÂNCIA DE REALIZAR ATIVIDADES FÍSICAS

Os exercícios físicos, sem dúvida, contribuem muito para evitar lesões e também corrigir problemas já detectados. Músculos fortes, treinados e com boa flexibilidade protegem a coluna, diminuindo o risco de lesões. A musculação é excelente para fortalecer os músculos que estão relaxados ou flácidos. Já o alongamento é importante para relaxar os músculos tensos, além de proporcionar maior flexibilidade, evitando lesões em quedas e movimentos bruscos como, por exemplo, estiramento e distensão muscular.

Atividades físicas, como a hidroginástica, trazem grandes benefícios, sem risco de impacto sobre as articulações e a coluna. Na piscina, mesmo quem tem problemas, pode se movimentar bem e executar manobras que não poderiam ser feitas fora da água. Outra opção é a ioga, que promove alongamentos musculares, relaxamento e também a consciência corporal, todos fundamentais à saúde do corpo.

CONSEQUÊNCIAS

Com o passar do tempo, problemas como esses provocam o desgaste das articulações da coluna, podendo levar à degeneração dos discos intervertebrais (hérnia de disco) e à osteofitose (bico de papagaio).



Dicas para descansar e alinhar sua coluna

✓ Aproveite as pausas no trabalho para fazer alguns exercícios de alongamento. Eles reduzem as tensões musculares, o estresse e o cansaço, além de ativarem a circulação e melhorarem a atenção. Os exercícios de alongamento devem ser feitos por todas as pessoas, em qualquer idade e não requerem equipamento especial nem treinamento prévio. Você pode começar fazendo pela manhã, em casa, depois que acordar.

✓ Quando estiver lendo, procure sentar com a coluna reta e as pernas bem apoiadas.

✓ Ficar em pé numa fila pode tensionar os músculos das costas. Passar o peso de uma perna para a outra alternadamente, colocando uma perna na frente da outra e mantendo os joelhos semiflexionados, previne essa tensão.

✓ Ao pegar ou guardar qualquer objeto em prateleiras ou armários em lugares altos, suba em uma cadeira ou banco, mantendo a coluna alinhada. Não eleve os braços acima da cabeça, nem fique na ponta dos pés.

✓ Ao calçar ou amarrar o tênis ou o sapato, não incline o tronco à frente. Para amarrar o tênis, flexione as duas pernas ou sente num banco ou cadeira, mantendo a coluna reta.

✓ Ao pegar objetos no chão, flexione as duas pernas e traga o objeto próximo a você, mantendo sempre a coluna reta.

✓ Ao carregar objetos, mantenha-os próximo ao corpo.

✓ Ao carregar bolsas, sacolas, procure dividir o peso em ambos os lados.

Sempre que puder (se possível todos os dias, antes de deitar), deite em um ângulo de 90° com uma quina de parede, estendendo as pernas e mantendo a coluna alinhada. Encaixe o quadril no chão e, a partir dele, todas as vértebras, como se quisesse encostar toda a coluna no solo. Mantenha o queixo para baixo, alongando a cervical. Fique nessa posição por cinco minutos, depois vire de lado, sente, fique de pé e alongue os braços para cima, com o corpo reto. Gire a cabeça para os dois lados.

Se você tem problemas de coluna, é sempre bom perguntar antes ao seu médico que exercícios pode fazer.



Fique atento ao trabalhar sentado

- ✓ Mantenha a tela do computador no nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço.
- ✓ Mantenha a cabeça e o pescoço em posição reta, ombros relaxados.
- ✓ Mantenha a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em suporte para as costas.
- ✓ Mantenha o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição natural do punho) em relação ao teclado.
- ✓ Mantenha o cotovelo próximo ao corpo.
- ✓ Mantenha um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira.
- ✓ Mantenha ângulo igual ou superior a 90° para as dobras do joelho e do quadril.
- ✓ Mantenha os pés apoiados no chão ou, quando recomendado, use descanso para eles.
- ✓ Para ter sempre uma postura perfeita os músculos abdominais também precisam estar fortalecidos pois eles empurram a coluna para trás.





Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

*Central de Atendimento - (21) 4020-3861
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234*

Unimed 
Rio