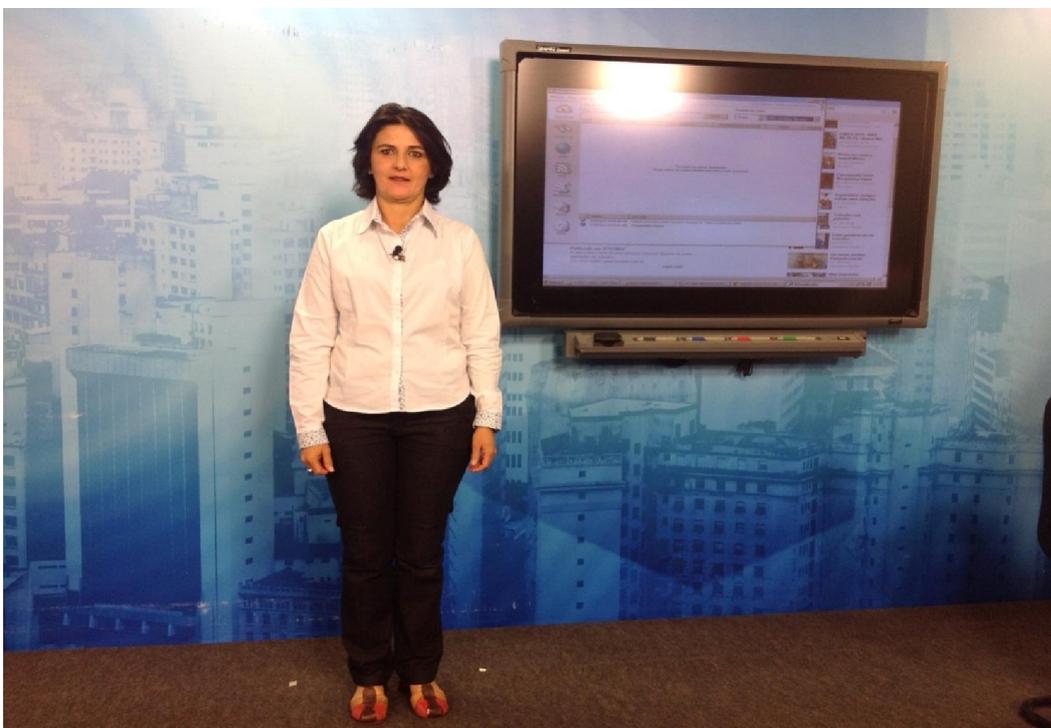


Postura e cuidados com a coluna

Segundo Evenlani 90% da população brasileira já sentiu dores na coluna.

Colaborador: Elias Ressude 07.05.13



O programa *Você em Foco*, do dia 07 de maio de 2013, contou com a participação da fisioterapeuta do departamento de saúde do servidor, Evenlani Martins da Silva, para falar sobre orientações posturais.

Em sua apresentação Evenlani mostrou os modos corretos de levantar e carregar peso. Para pegar algum objeto deve-se manter os pés afastados para ter uma boa base de apoio. É importante estar com os joelhos flexionados, deixar as costas arqueadas para trás e ficar com o peso próximo ao corpo.

Ela diz que rodar o tronco enquanto estivermos carregando pesos, curvar as costas para carregar objetos, deixar joelhos esticados ou pés muito juntos, deixar objetos distantes do seu corpo e carregar pesos acima de 20% do seu peso, fazem mal a coluna.

“Uma das formas de evitar as dores na coluna é deixar o joelho do lado que está sentindo a dor, flexionado”, ressalta Evenlani.