

Postura pode originar doença

“A raiz desse mal pode estar até mesmo na postura bípede do ser humano”, diz o ortopedista Lucas Gonçalves, da Fundação Hospitalar do Distrito Federal.

“Nunca soube da existência de um quadrúpede com varizes ou hérnia, por exemplo”, ressalta ele.

O médico lembra que, para os primeiros passos, uma criança usa braços e pernas para se locomover. “Vendo uma criança engatinhando, percebo que não estamos totalmente adaptados à postura bípede”.

Mas como não há forma de mudar nossa postura, o jeito é tomar cuidados.

Movimentar-se bruscamente em posições inadequadas, por exemplo, é um crime inafiançável para a coluna.

“Levantar peso sem se agachar é o pior movimento”, diz Gonçalves. “O ideal é abaixar-se primeiro, de frente para o objeto, e somente depois levantá-lo”.

Se você aumentou consideravelmente de peso e não pratica nenhum tipo de exercício físico é um sério candidato à hérnia de disco. (LA)