

JORNAL DA FAMÍLIA



A MANEIRA correta de levar a mochila é na frente. A criança deve carregar no máximo 10% do seu peso

A postura adequada para o dia-a-dia

Médicos e fisioterapeutas ensinam como prevenir as dores na coluna e as tendinites

Antônio Marinho

No escritório, na escola ou em casa, é difícil manter a postura correta. Na maior parte do tempo ficamos numa posição inadequada, o que sobrecarrega as articulações e força os tendões, os ligamentos e os músculos. As consequências a curto e médio prazos, segundo médicos e fisioterapeutas, são dores, tendinites e até hérnias. A saída é tentar corrigir os vícios de postura e se endireitar, evitando uma posição muito rígida.

Mochila deve ser levada na frente

Segundo o professor de educação física e fisioterapeuta Marcos Vinícius Leitão Cardoso dos Santos, da Universidade Veiga de Almeida, na Barra, os problemas de postura começam na infância, logo que a criança entra na escola.

— O excesso de material escolar nas mochilas deixa a criança torta. Ela termina usando a bolsa no ombro, sobrecarregando um dos lados do corpo. Isso aumenta o risco de escoliose (desvio da coluna para o lado) e dores musculares. O ideal é carregar no

máximo 10% do peso corporal. Melhor ainda é levar a mochila em carrinho ou ter armários nas escolas — diz o professor.

Como às vezes é inevitável carregar a mochila pesada, algumas medidas podem aliviar a sobrecarga na coluna.

— Uma alternativa é levar a mochila na frente do corpo, se possível segurando com as mãos. Assim a criança evita jogar o tronco para trás para compensar o excesso de peso — ensina Vinícius, cuja equipe realiza hoje, na praia da Barra, em frente ao condomínio Golden Green, avaliação postural gratuita, das 9h às 15h.

Segundo o professor, a tendência é o problema postural piorar na adolescência e na fase adulta. Isso é observado com maior frequência na maneira de se sentar.

— Quase sempre a pessoa se senta de forma correta, mas no decorrer do dia termina relaxando o corpo. E nem percebe que está escorregando pela cadeira e se sentando com a parte inferior da coluna vertebral, em vez dos glúteos. Esse vício é um fator de risco para dores lombares — alerta.

Quem trabalha com computador também precisa prestar atenção em certos detalhes.

Para evitar a tensão nas costas e no pescoço, a cadeira deve ter um apoio adequado. Ao se sentar, é essencial manter os pés totalmente no chão, de forma que o seu corpo não seja projetado para frente. E a borda superior do monitor deve ficar no nível dos olhos ou um pouco mais para baixo.

O punho não deve ficar fora da mesa. O correto é usar uma espécie de almofada para descanso dos pulsos e dessa forma aliviar a tensão e evitar as dores e o formigamento nos pulsos e nos braços. Outra medida é se levantar e alongar a cada meia hora.

Hidroterapia alivia dor nas costas

Muito tempo diante do computador também aumenta a tensão nos músculos dos olhos. Uma dica é fixar o olhar em algum objeto distante. Já a altura correta da mesa ou da escrivaninha deve permitir que, ao digitar, seus braços formem um ângulo de 70 a 90 graus em relação ao abdômen.

Já o reumatologista Arnaldo Libman, do Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo, diz que a maioria dos problemas como escoliose, hiperlordose (curvatura exagerada da coluna) e hiper cifose (corcunda) são

decorrentes de alterações musculares.

— Uma avaliação simples no consultório, que dura apenas um minuto, ajuda a identificar os problemas de coluna. O médico examina a altura dos ombros, da cintura e até mesmo se existe diferença no tamanho das mamas, no caso das mulheres. Geralmente um seio é maior que o outro, mas quando a diferença é grande pode contribuir para uma alteração de coluna — diz.

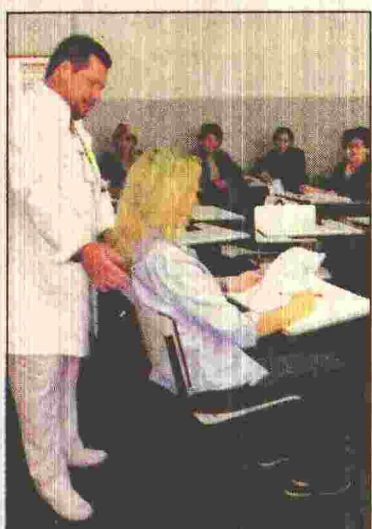
Segundo o médico, medidas como exercícios para os músculos, ginástica corretiva, técnica de reeducação postural global (RPG) e especialmente hidroterapia (exercícios na piscina) são excelentes para resolver as alterações da coluna.

No dia-a-dia, há medidas simples para prevenir as dores nas costas. Por exemplo, ao usar uma poltrona evite as macias, que deixam o corpo afundar. Prefira poltronas ou cadeiras firmes e mantenha as costas eretas. Quem trabalha em pé deve usar apoio para a perna ou contrair os glúteos. Quando estiver dirigindo, ajuste o banco de forma que as costas fiquem retas, os pés a uma distância correta dos pedais e as mãos junto ao volante. Evite apoiar o braço na janela. ■



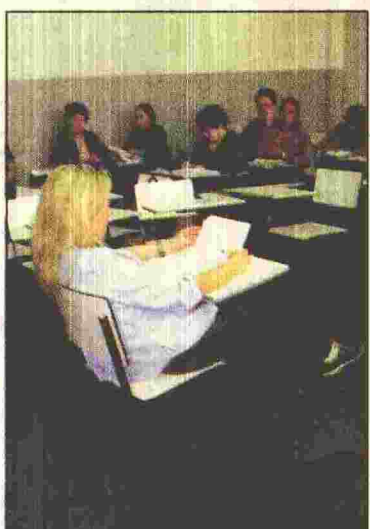
AO LEVAR a mochila num lado do corpo, a tendência é incliná-la para o lado oposto, o que leva à escoliose

► O certo e o errado em diferentes profissões



AO TELEFONE

• Ao usar o aparelho nesta posição (abaixo), a pessoa comprime a região cervical, sofre dores, formigamento e pode perder força no membro superior

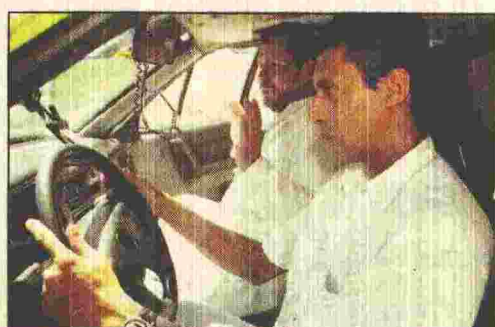


NA ESCOLA

• Mantenha a cabeça reta, os ombros relaxados e os pés no chão. As pernas cruzadas forçam a bacia. Evite curvar a cabeça para a frente e o estômago comprimido, o que dificulta a respiração

NO CARRO

• Evite se sentar de forma relaxada (como na foto abaixo), projetando o quadril. As costas devem ocupar todo o banco. Ou haverá tensão na coluna



AO VOLANTE

• Ajuste o banco para que as costas fiquem retas (como na foto acima), com os pés à distância correta dos pedais. Evite apoiar o braço na janela



USO DO FONE

• Com o fone (acima), é fácil manter a postura correta, sentada, dobrando só o quadril e sem os braços tensos

NO COMPUTADOR

• Evite se inclinar para a frente e relaxar totalmente os ombros. Os assentos com os contornos bem delineados ajudam o sangue a circular melhor. Use um apoio para os pulsos, mantendo-os sobre a mesa

