

Apoio:

✓ E para dormir?



Esta é a melhor posição para uma noite tranquila e sem dores:

- Utilizando um travesseiro entre os joelhos, contribuindo para que sua coluna permaneça reta durante todo o seu sono;
- O travesseiro da cabeça deve ter altura suficiente para preencher o espaço entre a cabeça e final do ombro.

Referências Bibliográficas

Associação Brasileira de Reabilitação de Coluna. Guia de postura. Disponível em: <http://www.itcvertebralgo.com.br/component/k2/download/1_34550d6911b25c988f977c3854a23ec9> Acesso em 10/09/2017 às 15:23 horas.



Universidade Federal
de São João del-Rei



Curso de Farmácia-UFSJ

Elaboração:

Angelo Elias Meri Junior

Isabela Almeida de Castro

Jaziele Machado

Mayra Karla Prates da Silva

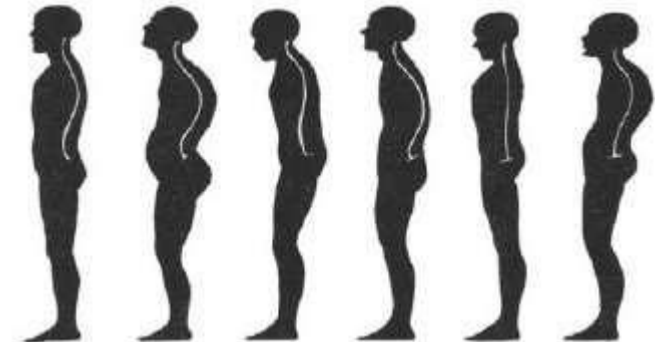
Rayssa Barreto de Melo

Thalita Gabriela Júlia da Silva

Prof. Dr. André de Oliveira Baldoni

Profa. Soraia de Freitas Tavares Dâmaso

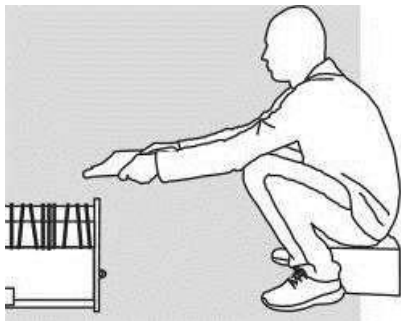
Guia para uma boa postura



Universidade Federal
de São João del-Rei

O dia a dia sem dores nas costas

✓ Arrumando as gavetas:



O correto é sentar-se em um banco para que a coluna fique alinhada.

✓ Varrendo a casa:



A altura do cabo da vassoura deve ser correspondente à sua altura. Mantenha os pés afastados e evite inclinar-se para frente. Faça o movimento de varrer com o corpo todo.

✓ Ao escovar os dentes:



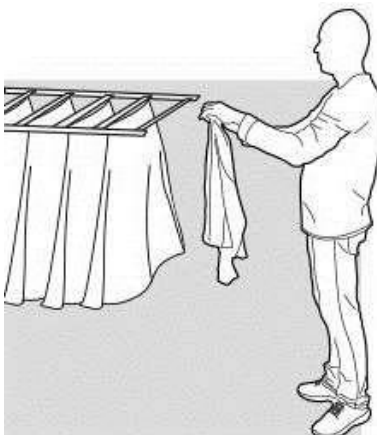
Inclinar-se um pouco para frente, apoiando uma das mãos sobre a pia. Também apoie um dos pés em um pequeno banco.

✓ Ao cozinhar ou lavar a louça:



Ao lavar a louça ou preparar os alimentos, procure manter a coluna sempre reta, utilizando um pequeno banco como apoio para os pés.

✓ Estendendo as roupas no varal:



Coloque o varal em uma altura adequada para que suas mãos não ultrapassem a altura dos ombros.

✓ Calçando os sapatos:



Sente-se em uma cadeira, cruzando as pernas de modo que você alcance o sapato, não curvando a coluna para frente.