

Guia de Postura Dr. Coluna

Helder Montenegro
Fisioterapeuta

O Governo Federal e suas esferas estaduais e municipais, bem como os planos de saúde, as empresas e, principalmente, a população vêm pagando um preço muito alto pela falta de um programa preventivo contra uma epidemia que se alastra por todo o mundo: a dor nas costas.

Segundo dados do IBGE, no Brasil, a dor nas costas é a terceira causa de aposentadoria e a segunda de licença ao trabalho. Estatísticas também indicam que 13% das consultas médicas são provenientes de queixas de dor na coluna vertebral e, em nosso país, já são mais de 5,3 milhões de pessoas com hérnia de disco. A OMS (Organização Mundial da Saúde) afirma que 80% da população mundial terá, pelo menos, um episódio de dor na coluna durante a vida.

O que devemos fazer diante destes dados alarmantes? Não podemos ficar de braços cruzados, esperando que mais pessoas sofram com este mal e procurem os profissionais da saúde apenas para o alívio da dor.

Esperamos, com esta cartilha, dar início a uma ação preventiva de orientações posturais e incentivo à prática esportiva em todas as idades e com repercussão em todas as classes sociais.

O desafio desta publicação é fazer com que ela chegue aos diversos segmentos da nossa sociedade, pois temos observado ao longo de nossa experiência fisioterapêutica, que as queixas das doenças degenerativas da coluna vertebral têm aumentado de forma expressiva em todas as classes sociais.

O que mais nos chama atenção é que, há alguns anos, essas lesões eram frequentes apenas em pessoas com mais de 45 anos de idade e, atualmente, é muito comum observar crianças e adolescentes em hospitais, consultórios médicos e clínicas de fisioterapia para tratar de dores nas costas.

Nós do ITC Vertebral, temos pesquisado os gestos e comportamentos dos nossos pacientes no seu dia a dia e constatamos que, na grande maioria das vezes, as dores são provenientes do trabalho pesado ou de vícios posturais que se perpetuam devido à falta de pequenas mudanças ou orientações.

Por isso, nosso objetivo aqui é enfatizar a importância da atividade física bem orientada para o fortalecimento dos músculos profundos da coluna vertebral, fundamental para afastar as patologias nesta nobre estrutura do corpo, além de derrubar alguns mitos - como o que afirma que a falta de alongamento é responsável por essas dores. Vamos ainda mostrar como corrigir a postura nas mais variadas tarefas do cotidiano, algo que, juntamente aos exercícios, atuará na prevenção das patologias da coluna.

Gostaria de agradecer a toda equipe do ITC Vertebral pelo incessante empenho em oferecer o melhor tratamento e acompanhamento dos pacientes portadores de dores na coluna vertebral, como também pela ajuda na elaboração desta cartilha.

Entenda como a musculatura protege a coluna vertebral	04
Atividades domésticas	06
Arrumando as gavetas	07
Cozinhando	08
Varrendo a casa	09
Varrendo embaixo dos móveis	10
Afastando os móveis	11
Lavando roupas ou louças	12
Estendendo roupas	13
Deitando e levantando	14
Dormindo	16
Escovando os dentes	17
Calçando os sapatos	18
Amamentando o bebê	20
Banhando o bebê	21
Colocando o bebê no berço	22
Trocando a fralda	23
Fazendo as malas	25
Carregando as malas	26
Na esteira do aeroporto	27
Colocando as malas no carrinho	28
Trabalhando no escritório	31
Dirigindo	34

Entenda como a musculatura protege a coluna vertebral.

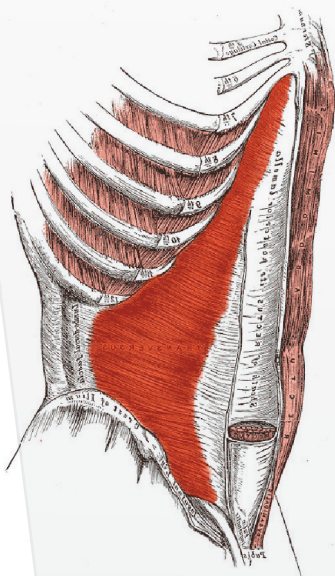


Imagem do transverso do abdômen

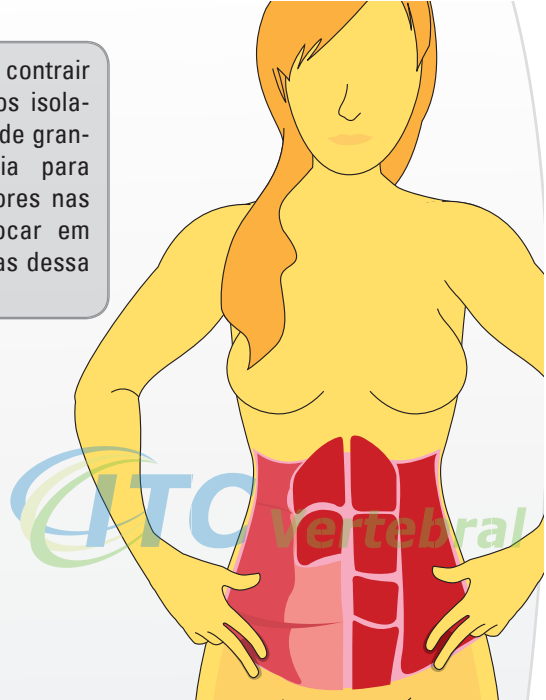
Existe um grupo de músculos responsáveis pela proteção da coluna, um deles se chama “transverso do abdômen” (em vermelho). É um músculo que tem a forma de uma cinta, que vai do abdômen até as costas, abraçando toda a cintura, principalmente a parte inferior ao umbigo, promovendo uma proteção mais eficaz para a coluna vertebral.

O abdômen pode ser dividido em duas partes: o alto abdômen e o baixo abdômen. Essa divisão é feita pela cicatriz umbilical (umbigo).

A parte alta, quando contraída, é responsável principalmente pela compressão das vísceras e pela apneia respiratória (parar de respirar);

A parte baixa, quando contraída isoladamente (sentido de encolher a barriga), é responsável pela ativação da musculatura profunda da coluna vertebral, especialmente os músculos mais próximos das vértebras.

Aprender a contrair esses músculos isoladamente será de grande importância para prevenir as dores nas costas e colocar em prática as dicas dessa cartilha.



• Primeiro passo (localização)

Coloque as duas mãos sobre o baixo abdômen, buscando alcançar a parte de dentro dos dois ossos do quadril. Aprofunde os dedos indicadores e médios no sentido de afundar o abdômen (barriga).

• Segundo passo (contração)

Quando localizamos e contraímos corretamente esses músculos, iremos sentir que os dedos que estão tocando o abdômen irão subir com a contração. Uma maneira simples de sentir essa subida dos dedos é provocando a tosse.

• Terceiro passo (manutenção)

Contraia a parte de baixo do abdômen – encolhendo a barriga como se fosse emagrecer - com pequena quantidade de força em direção às costas e manter por alguns segundos essa contração.

Essa musculatura deve ser treinada e pode ser utilizada em todas as suas atividades diárias. É importante exercitá-la durante os movimentos do dia a dia, pois é ela que protege a coluna, evitando as dores ou as recidivas (recaídas) em quem já apresentou este problema.

Esses músculos também devem ser estimulados nos treinos de musculação ou pilates durante todos os movimentos dessas atividades.

O dia a dia da dona de casa sem dores nas costas.

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

São bastante comuns as queixas durante a realização de atividades domésticas do dia a dia, como por exemplo: cozinhar, arrumar e limpar a casa, lavar roupas, estender no varal, cuidar do jardim, cuidar de crianças etc. Todas essas atividades exigem esforço físico e submetem o corpo a posturas arriscadas para estruturas do organismo, como coluna vertebral, quadril, joelhos e ombros. É preciso ter atenção ao posicionamento do corpo na realização destas atividades, à altura dos móveis, ao peso dos objetos, enfim, à ergonomia, já que a casa também é um ambiente de trabalho onde permanecemos por longos períodos de tempo.

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Arrumando as gavetas

Curvar o tronco para frente, como se pode ver na figura, gera sobrecarga direta na coluna lombar, o que pode desencadear dores imediatas. Isso se agrava com o tempo que se leva para realizar essa atividade.

ERRADO



A postura correta é sentar-se em um pequeno banco, de modo que a coluna fique alinhada e protegida, mantendo sempre a contração dos músculos transversos do abdômen.



CERTO

Ao cozinhar ou preparar alimentos

Evite curvar a coluna para a frente, sem contração dos músculos abdominais. Esta postura sobrecarrega tanto a região lombar quanto a cervical.

ERRADO



CERTO

Ao preparar os alimentos, procure manter a coluna ereta, os músculos abdominais contraídos e um dos pés apoiado em um pequeno banco.

Postura incorreta ao varrer a casa

ERRADO



Evite curvar a coluna para a frente, utilizando uma vassoura com cabo curto. Mantenha-se ereto e com os pés afastados.

Postura correta ao varrer a casa

Observe se a altura do cabo da vassoura corresponde com a sua altura e procure não se inclinar para a frente, mantendo a postura mais ereta possível e com os pés afastados. Realize os movimentos de varrer com o corpo todo, evitando os movimentos rotacionais da coluna.

CERTO



Ao varrer embaixo dos móveis

Evite realizar esta atividade na posição em pé, curvando a coluna para a frente.

ERRADO



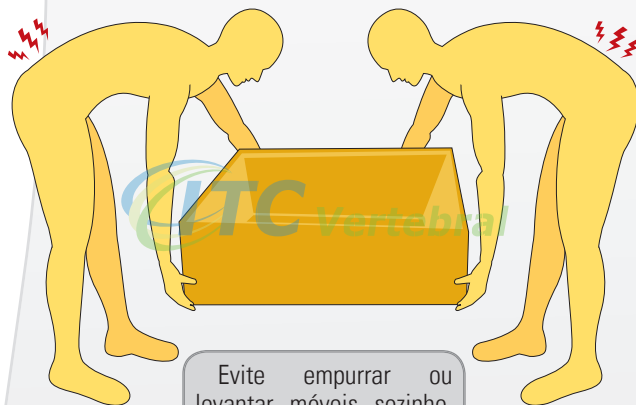
Utilize um banco bem baixo para sentar ou fique agachado, mantendo a contração dos músculos abdominais.

CERTO



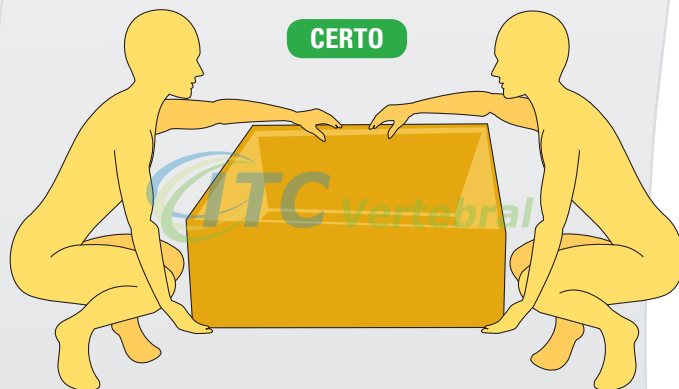
Arrumando a casa e afastando móveis

ERRADO



Evite empurrar ou levantar móveis sozinho. O peso deles gera sobrecarga na coluna, podendo desencadear a dor imediatamente.

CERTO



Peça ajuda a outra pessoa para afastar móveis ou objetos pesados do lugar. Mantenha os joelhos semi-fletidos, dobrados, os pés afastados e o abdômen contraído.

Lavando roupas ou louças

Evite inclinar o tronco para a frente, pois esta posição gera sobrecarga em toda a coluna.

ERRADO

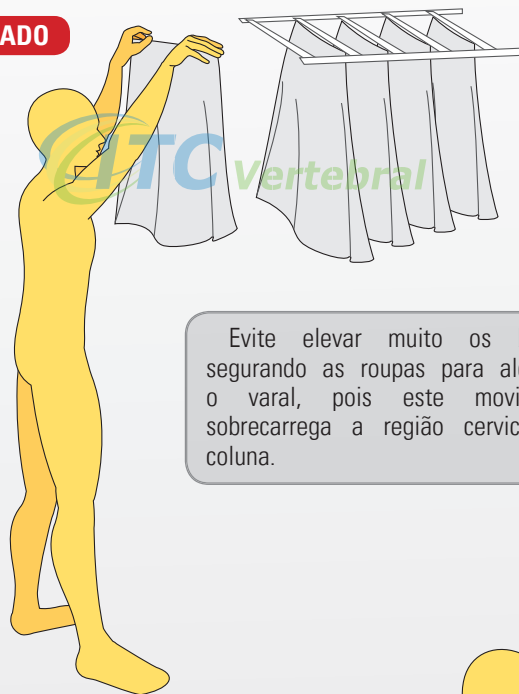


Procure manter a coluna reta e um dos pés apoiado num pequeno banco.

CERTO

Estendendo as roupas no varal

ERRADO



Evite elevar muito os braços segurando as roupas para alcançar o varal, pois este movimento sobrecarrega a região cervical da coluna.

CERTO

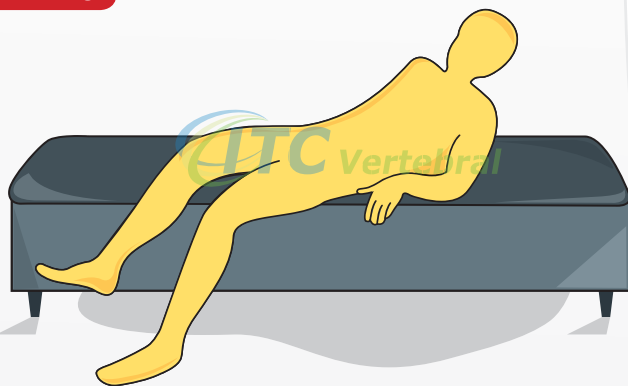


Procure colocar o varal em uma altura compatível com a sua, acessível aos seus braços, de modo que suas mãos não ultrapassem a altura dos ombros.

OS MAUS COSTUMES DE CASA LEVA VOCÊ AO DOUTOR.

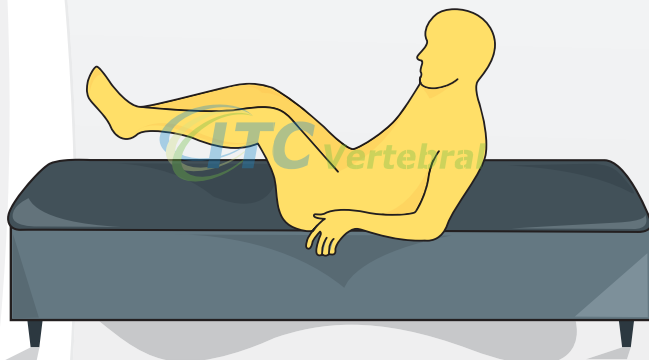
Postura incorreta ao levantar-se

ERRADO



Evite levantar-se dessa forma pois ela causa grande esforço na musculatura abdominal e muita sobrecarga na coluna lombar.

ERRADO



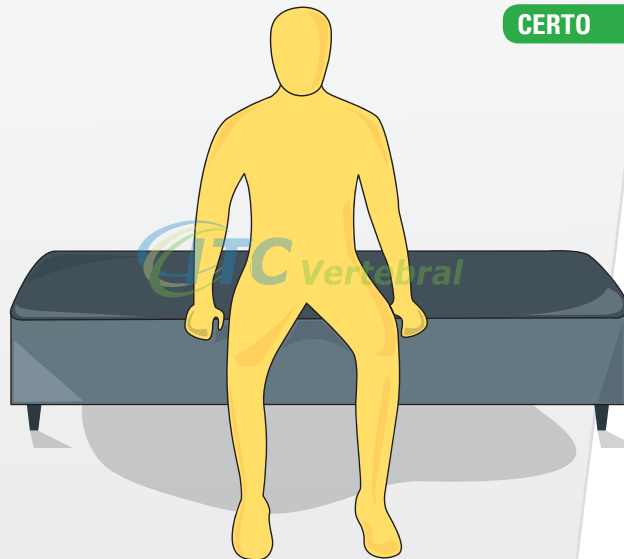
OS MAUS COSTUMES

Postura correta ao deitar-se ou levantar-se

PASSO 1

O primeiro passo é sentar-se na borda da cama; Evite deitar-se de uma vez e de costas.

CERTO



PASSO 2

Depois de sentar na borda da cama, deite-se de lado com a ajuda do cotovelo e da mão. Neste momento faça com que as pernas venham também para cama.

CERTO

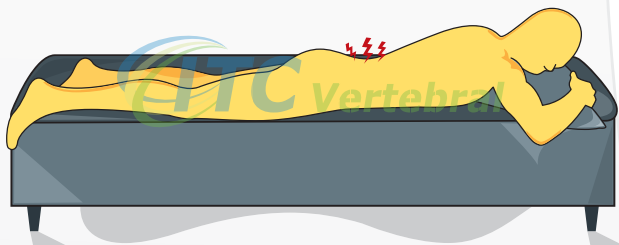


OS MAUS COSTUMES

Postura incorreta ao dormir

ERRADO

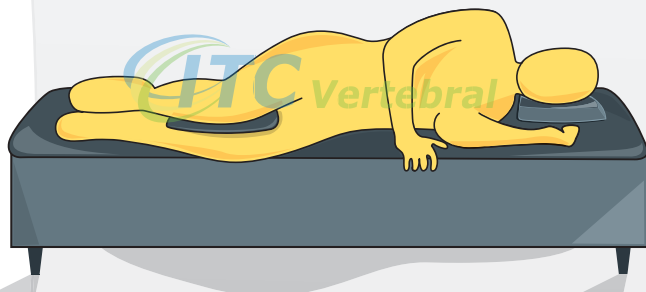
Evite dormir nesta posição, principalmente se você tem dores na coluna com irradiação para as pernas.



Postura correta ao dormir

CERTO

Esta é a melhor posição para dormir. Utilize um travesseiro sob a cabeça e outro entre os joelhos preservando o perfeito alinhamento da coluna.

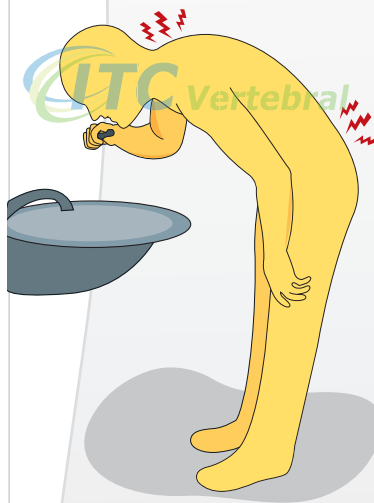


OS MAUS COSTUMES

Postura incorreta ao escovar os dentes

ERRADO

Deve-se evitar curvar a coluna para frente, baixando demais a cabeça sem contração abdominal, pois essa posição causará sobrecarga no pescoço e na região lombar.



Postura correta ao escovar os dentes

CERTO

Inclinar um pouco o tronco para a frente, de modo que essa inclinação seja feita pelo quadril e não pela coluna. Faça uma pequena contração dos músculos abdominais e apoie uma das mãos na pia e um dos pés num pequeno banco.



Postura incorreta ao calçar os sapatos

ERRADO



Evite curvar o tronco para a frente levando as mãos até os pés, pois esta é uma postura de risco para a região da coluna. Evite calçar-se na posição de pé, bem como utilize a posição sentada também para vestir calça, calcinha, cueca e meias.

Postura correta ao calçar os sapatos

Sentado em uma cadeira, cruze a perna de modo que você possa alcançar o sapato sem curvar a coluna para a frente.

CERTO



Cuide do seu filho e da sua coluna vertebral.

POSTURAS CORRETAS COM O BEBÊ

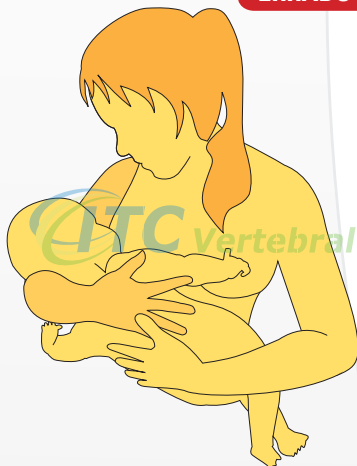
Mamães no período pós-gestacional apresentam queixas frequentes de dores no pescoço e nas costas, muitas vezes decorrentes de toda alteração na mecânica da coluna que ocorre durante os nove meses da gestação até o nascimento.

Durante a amamentação, é muito comum o aparecimento de dores no pescoço e nos ombros, pois a mãe permanece em uma mesma postura, sustentando o bebê no braço com a cabeça inclinada e direcionada para ele.

Não só a amamentação, como todos os cuidados diários do bebê costumam ser tarefas sofridas e dolorosas, tanto para as mães como para os pais. Isso acontece devido aos movimentos que se repetem várias vezes durante o dia ao retirar a criança do berço, banhá-la, trocar a fralda e colocá-la novamente no berço, pois são normalmente realizados de forma incorreta, sem apoio e com um fator agravante, que é o peso do bebê. Nas imagens a seguir, você poderá encontrar uma sequência de movimentos comuns ao dia a dia de mães e pais realizados de forma incorreta e correta, respectivamente.

Amamentando o bebê

Nesta imagem, podemos observar que o peso da criança está todo nos braços da mãe, sobrecarregando ombros e pescoço. A mãe está com o olhar voltado para o bebê, fazendo, assim, uma inclinação e uma rotação da cabeça. Essa postura, por períodos prolongados, pode gerar tensão nos músculos do pescoço e das costas, provocando a dor.



Neste caso, procure utilizar um apoio para os braços e o pescoço, deixando-os em uma posição bem relaxada. Ao direcionar o olhar para o bebê, procure não permanecer dessa forma por longos períodos. Se possível, procure alternar o braço de apoio do bebê na próxima mamada.

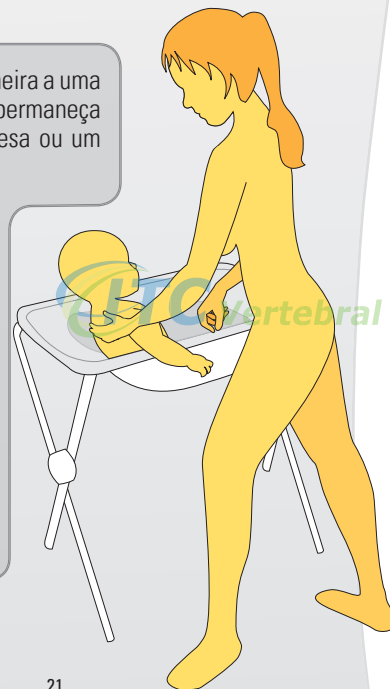
Banhando o bebê

Nesta imagem, podemos observar um posicionamento que pode ser doloroso para mãe, sobrecarregando coluna e joelhos, além de ser inseguro para o bebê, já que ele está em constante movimento.



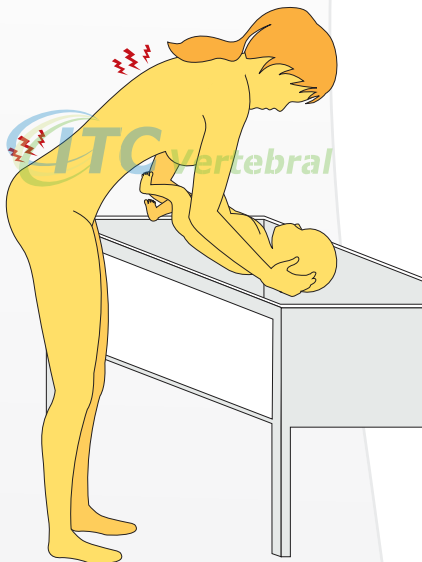
Procure posicionar a banheira a uma altura em que sua coluna permaneça ereta, podendo ser uma mesa ou um suporte próprio para banho.

Utilize o movimento de pernas, posicionando uma na frente da outra, oferecendo, assim, uma base necessária para que o joelho dobre, evitando curvar a coluna e proporcionando um melhor apoio. Lembre-se sempre de realizar a contração abdominal ensinada anteriormente.



Ao retirar ou colocar o bebê no berço

Podemos observar nesta imagem uma inclinação excessiva para frente e uma sobrecarga na coluna devido às grades do berço, que impedem o movimento para retirar ou colocar a criança, cujo peso também intensifica a má postura.



ERRADO

Dê preferência a berços com grades que tenham a altura regulável. Assim, você não precisará fazer uma inclinação tão excessiva. Mas, caso isso não seja possível, redobre a atenção. Para retirar ou colocar o bebê no berço, lembre-se de manter a criança próxima ao seu corpo, evitando sobrecarregar braços e ombros. Procure contrair os músculos abdominais, conforme orientado anteriormente. Posicione-se lateralmente ao berço e utilize o movimento das pernas, colocando uma na frente da outra, oferecendo uma base necessária para que o joelho dobre, evitando curvar a coluna para chegar até o bebê.



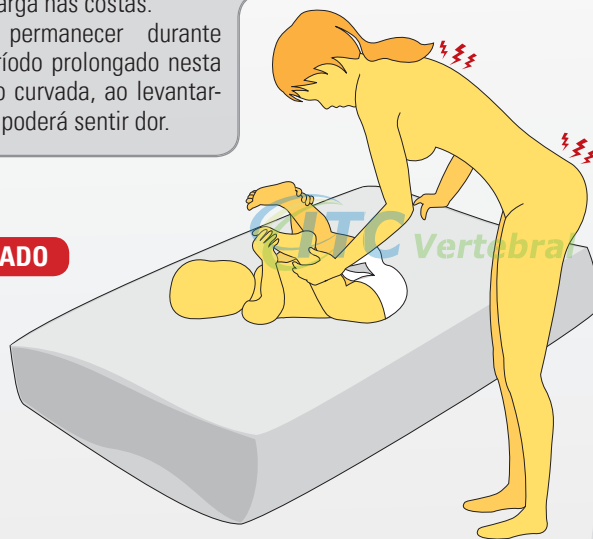
CERTO

Ao trocar as fraldas

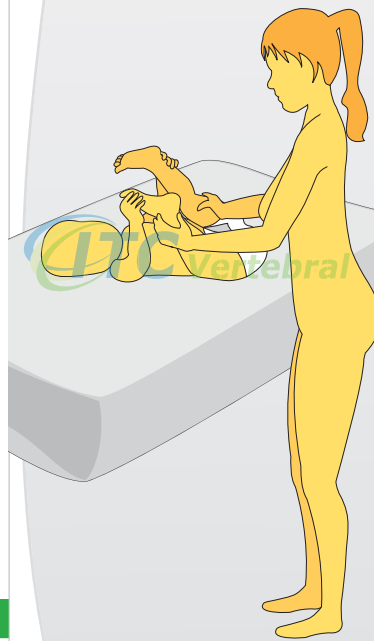
Nesta imagem, a cama onde o bebê está sendo trocado está muito baixa, e a mãe encontra-se em uma postura que gera bastante sobrecarga nas costas.

Por permanecer durante um período prolongado nesta posição curvada, ao levantar-se, ela poderá sentir dor.

ERRADO



Ao trocar a fralda do bebê, procure posicionar o trocador em uma altura em que sua coluna permaneça ereta, podendo ser uma mesa de estudos ou de jantar próxima ao posicionamento dos seus braços, evitando curvar-se para frente. Mantenha todos os objetos utilizados, como fraldas e material para higiene, próximos e de fácil acesso.



CERTO

O perigo das malas antes da viagem.

ORGANIZAÇÃO E TRANSPORTE DE MALAS

Muitos pacientes relatam nos consultórios e clínicas os problemas de coluna que tiveram em suas viagens. Infelizmente, eles não sabem que esses transtornos estão relacionados, na maioria das vezes, com a arrumação da mala, a altura em que ela foi organizada, como foi transportada, e de que maneira a mala foi colocada e retirada do carro e da esteira do aeroporto.

Para fazer sua mala, coloque-a numa altura que evite você curvar sua coluna para frente e para baixo. Ela deve ficar em uma altura média, com as rodas voltadas para fora da mesa ou da cama onde está sendo organizada, de maneira que você possa colocá-la na posição vertical após o fechamento.

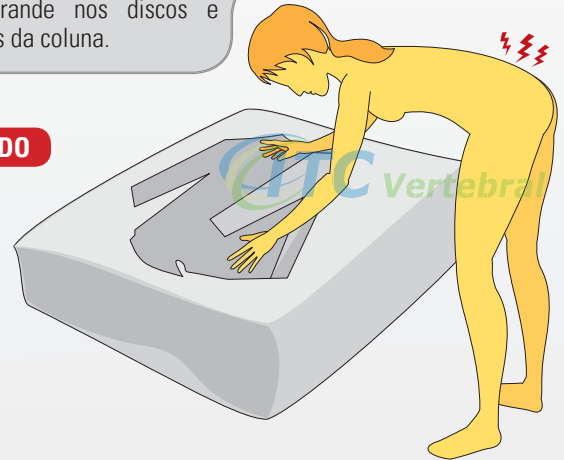
Tanto para organizar como para transportar a mala para o carro é muito importante que os músculos do transverso do abdômen estejam contraídos. Por isso, coloque o puxador em uma altura que permita sua coluna ficar ereta.

Ter malas com rodas sempre irá facilitar o transporte e diminuir o esforço do passageiro. Também, é melhor viajar com duas malas pequenas ou médias do que com uma mala grande e pesada. Para as pessoas que têm dores nas costas e estão com malas ou objetos pesados, aconselha-se contratar um ajudante, que podemos sempre encontrar nos aeroportos e nas rodoviárias. Lembre-se de manter os devidos cuidados ao colocar as malas no bagageiro do carro.

Ao organizar a mala

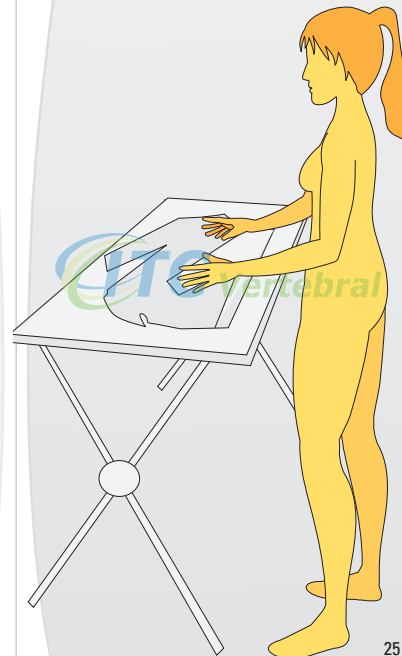
Desta maneira, a mala fica muito baixa, fazendo com que você fique constantemente curvado para frente, sobrecarregando a coluna. A cada objeto colocado na mala, você irá curvar suas costas, provocando uma sobrecarga muito grande nos discos e músculos da coluna.

ERRADO



O melhor local para organizar suas roupas é sobre uma mesa, pois ela tem a altura ideal para evitar que você se curve para frente. Mantenha a mala próxima a esse local e igualmente numa altura satisfatória para sua coluna. Lembre-se: o momento em que mais curvamos nossas costas é quando estamos dobrando as roupas para colocar na mala.

CERTO



Carregar e descarregar o bagageiro

ERRADO

Deve-se evitar curvar o tronco pra frente, pois essa posição sobrecarrega a coluna.

Se o objeto a ser retirado do bagageiro for muito pesado peça ajuda à outra pessoa. Faça o mesmo para colocar as malas no bagageiro.



Carregar e descarregar o bagageiro

CERTO

Faça uma base larga entre os pés, posicionando uma à frente do outro. As pernas devem estar semi-fletidas, um pouco dobradas. Utilize a força das pernas (esticando-as) para suspender o objeto e aproxime-o do seu corpo.

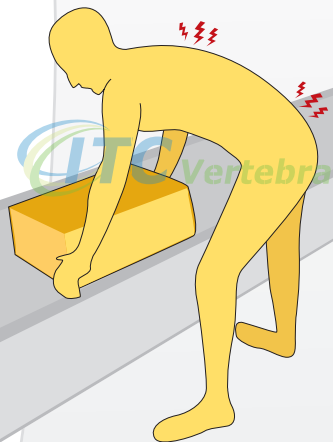
Repita esse procedimento na esteira do aeroporto para apanhar suas malas.



Ao retirar da esteira

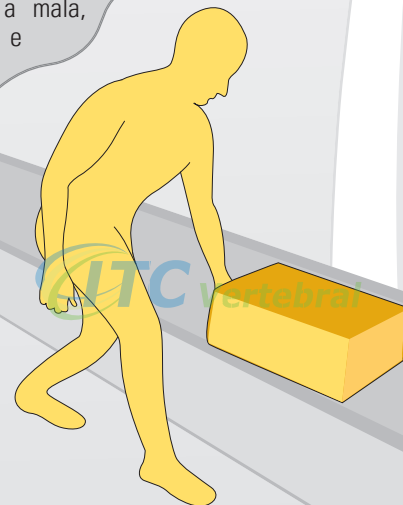
Evite ficar de frente para a esteira com os pés paralelos e a coluna flexionada para frente. Esta posição irá sobrecarregar todas as estruturas nobres da sua coluna vertebral e poderá causar muitas dores.

ERRADO

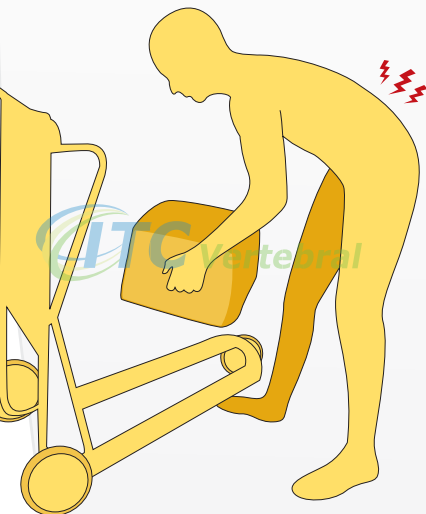


Procure ficar de lado para a esteira. Dessa forma, você poderá colocar um pé para frente e outro para trás, fazendo uma base necessária para dobrar os joelhos o suficiente para alcançar a mala, mantendo a coluna retificada e contraindo os músculos do abdômen. É muito importante suspender a mala por meio de sua alça. Você evitará que sua coluna se curve para frente, uma vez que a mala já estará na posição correta para ser colocada no carro.

CERTO



Ao colocar mala no carrinho



ERRADO

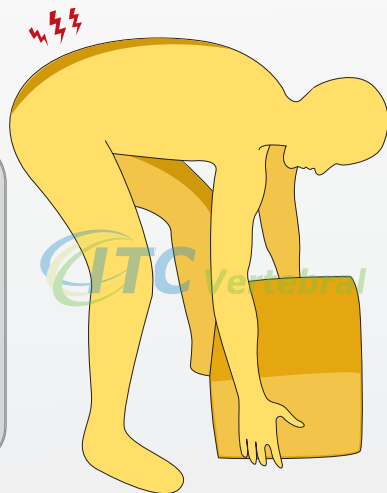
Suspender a mala com as duas mãos: este gesto irá obrigar sua coluna a se curvar para frente e para baixo, e nós sabemos que, nessa posição, as estruturas nobres da coluna vertebral serão sobrecarregadas e poderão sofrer fortes dores.

Faça a mesma base da esteira. Colocando uma perna na frente e a outra atrás, pegue na alça da mala e coloque-a na vertical em cima do carrinho. Assim, ficará mais fácil a retirada para colocá-la no bagageiro do carro.

CERTO

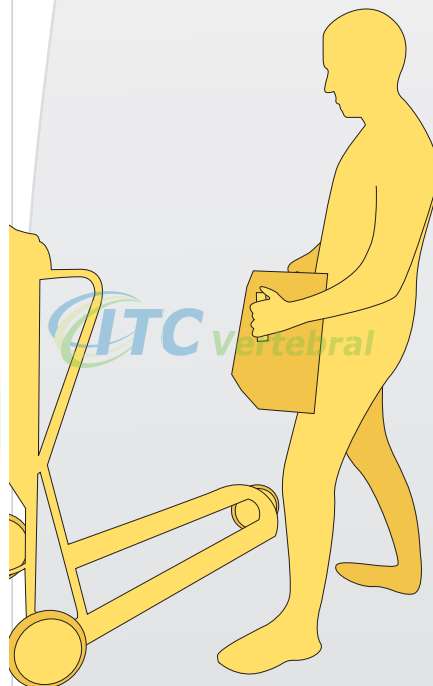


Apanhando as malas



ERRADO

Evite ficar de frente para a esteira com os pés paralelos e a coluna flexionada para frente. Esta posição irá sobrecarregar todas as estruturas nobres da sua coluna vertebral e poderá causar muitas dores.



CERTO

Faça a mesma base da esteira. Colocando uma perna na frente e a outra atrás, pegue na alça da mala e coloque-a na vertical em cima do carrinho. Assim, ficará mais fácil a retirada para colocá-la no bagageiro do carro.

Trabalhe com conforto e produza mais.

NO ESCRITÓRIO

Para quem trabalha muito tempo sentado, usando o computador, as dicas de ergonomia são de fundamental importância para evitar os problemas na coluna vertebral. Observar a altura e o tamanho da mesa e da cadeira, buscar apoio para os braços e para os pés, ajustando o encosto da cadeira, a distância e a altura do monitor ao seu tamanho, são pontos fundamentais. A seguir, você verá todos esses quesitos de forma detalhada e ilustrada, lembrando também da importância de se levantar e sair da posição de trabalho várias vezes no decorrer da jornada.

Uma boa dica para quem usa lentes progressivas é deixar o monitor do computador um pouco mais abaixo da linha dos olhos, diferentemente de como é colocado normalmente. Sem saber disso, as pessoas que usam essas lentes fazem uma rotação posterior da cabeça para que enxerguem melhor, o que gera um desconforto na região cervical devido a diminuição do espaço entre a cabeça e a nuca.

Posturas incorreta ao usar o computador

Evite esta posição, pois todo o peso do corpo vai cair sobre a coluna lombar.

Nesta posição o seu pescoço será sobrecarregado e você poderá ter dores na parte superior dos ombros.

A cadeira fixa impede que você mantenha uma postura. A cadeira deve ter rodinhas, regulagem de altura, regulagem de encosto e apoio para os cotovelos.

Neste caso você poderá ter dormência nos dedos da mão, pois o punho está sendo pressionado pela borda da mesa.

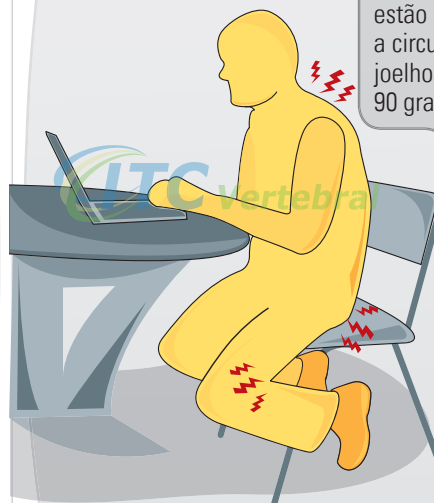


Nesta posição os seus joelhos estão muito dobrados, impedindo a circulação normal das pernas. Os joelhos devem fazer um ângulo de 90 graus;

A coluna vertebral está mal posicionada e desta forma você poderá sentir fortes dores.

A cadeira fixa impede que você mantenha uma boa postura;

A cadeira deve ter rodinhas, regulagem de altura, regulagem de encosto e apoio para os cotovelos.

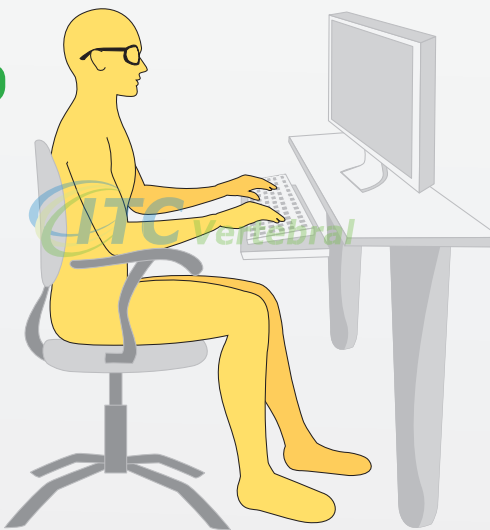


Dica importante



ERRADO

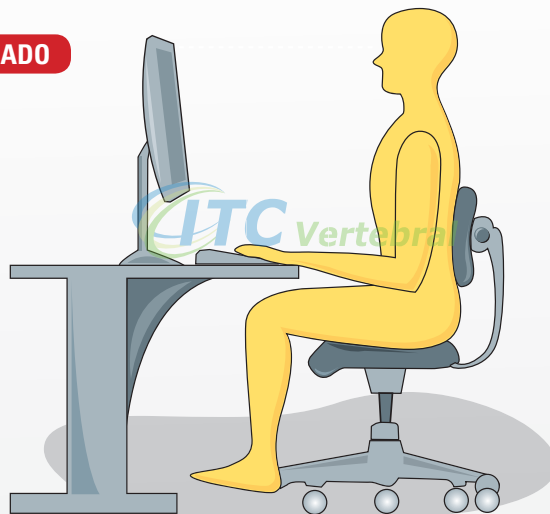
Evite rodar a cabeça para cima, pois este movimento provoca tensão e dores na região do pescoço.



CERTO

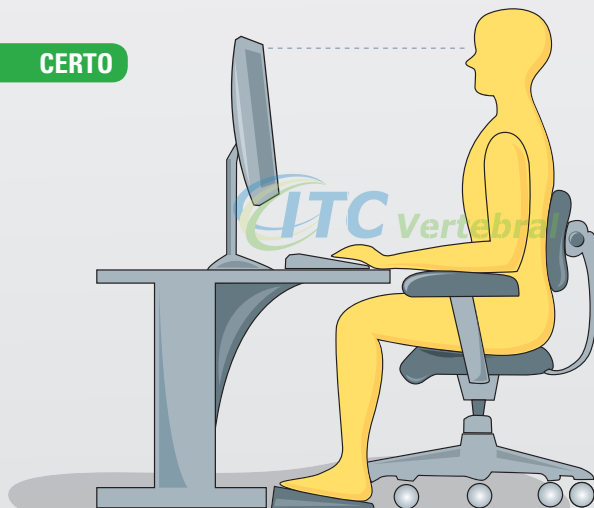
Coloque o monitor um pouco abaixo da linha dos olhos de modo que a cabeça não rode para cima, já que é a parte de baixo das lentes que contém o grau ideal para leitura.

ERRADO



- Mantenha os calcanhares no chão ou numa rampa de apoio;
- Os joelhos devem fazer um ângulo de 90 graus ou ficarem pouco mais altos que o quadril;
- Mantenha sempre os cotovelos apoiados. Caso sua cadeira não tenha braços reguláveis, mantenha-os na mesa;
- Os punhos também devem ser apoiados sobre uma peça confortável;
- O encosto da cadeira deve ficar sempre em contato com a região lombar;
- Mantenha o quadril bem próximo ao encosto da cadeira;
- Mantenha o olhar sempre no horizonte. Caso você utilize lentes progressivas, o monitor deve ficar um pouco mais abaixo para evitar a extensão do pescoço (rosto olhando para cima).

CERTO



DIRIGINDO

ERRADO



A região lombar da coluna está muito afastada do assento. Isso faz com que o corpo todo perca o alinhamento adequado.

A cabeça não está na altura do seu apoio. Os joelhos estão muito flexionados. Os pés estão muito próximos dos pedais. As mãos estão muito elevadas, causando assim tensão nos ombros.

CERTO



Use um suporte lombar (pequena almofada) para promover conforto e evitar dores na coluna, mantendo a postura correta. Joelhos alinhados com os quadris ou um pouco acima. Apoiar bem o corpo no assento e no encosto do banco e mais próximo possível de um ângulo de 90 graus. A distância dos pedais deve ser tal que seja possível alcançá-los com os pés de modo que os joelhos permaneçam levemente flexionados. Evite apoiar a cabeça no encosto, mas mantenha-o na altura da mesma. O encosto deve dar total apoio à coluna, a uma distância do volante que permita que os cotovelos do motorista mantenham-se em leve flexão, de forma a garantir liberdade de movimentos.

O Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral desenvolveu um programa de reabilitação altamente eficaz no tratamento de doenças da coluna.

- **Hérnia de Disco**
- **Protrusão de Disco**
- **Degeneração do Disco**
- **Lombalgia**
- **Cervicalgia**
- **Artrose**



ITC Vertebral

Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral

Confira os depoimentos no nosso site

www.herniadedisco.com.br

www.itcvertebral.com.br

ESSE PROJETO É UMA INICIATIVA DA
**ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
 REABILITAÇÃO DE COLUNA**
 EM PARCERIA COM O
ITC VERTEBRAL.



www.herniadedisco.com.br

apoio:

