

6. PRANCHA



Coloque-se de barriga para baixo com os cotovelos e antebraços apoiados no chão, com joelhos levantados e mantendo a coluna alinhada. Mantenha-se assim durante 30 a 60 segundos.



Alternativa: se for difícil, pode fazer o mesmo exercício com os joelhos apoiados na chão, **mas mantendo sempre a coluna alinhada com a cabeça e a anca.**

7. ALONGAMENTO GERAL



1. Sente-se no chão com as pernas esticadas e chegue com as mãos à ponta dos pés



2. Estique os braços para cima



3. Coloque os braços a 90°



4. Volte a tocar na ponta das pés. Repetir exercício 10 vezes.

Autores

Nuno Pina Gonçalves
Ricardo Figueira



Sociedade Portuguesa de Reumatologia
Av. de Berlim, 33 B | 1800-033 Lisboa
T. 21 353 43 95 | info@spreumatologia.pt
www.spreumatologia.pt



spreumatologia



spreuma



CORRECÇÃO POSTURAL E EXERCÍCIO FÍSICO

O que precisa saber

www.spreumatologia.pt

CORRECÇÃO POSTURAL E EXERCÍCIO FÍSICO

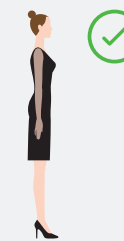
A má postura é um problema comum a muitas pessoas e resulta da imposição de posições “pouco naturais” à coluna vertebral por longos períodos de tempo, em tarefas que fazemos diariamente e que podem levar a vários problemas de saúde. São exemplos: sentar-se curvado numa cadeira, andar com as costas arqueadas, olhar para baixo para o telefone.

MÁ POSTURA



Ombros arqueados e curvados, cabeça inclinada para a frente, joelhos dobrados, “barriga para frente”.

BOA POSTURA



PERMITE:

- O uso correcto dos músculos, com diminuição do stress ligamentar
- Diminuir o desgaste articular
- Prevenir fadiga (músculo bem usado consome menos energia)
- Prevenir a fixação da coluna em posições anormais
- Prevenir contracturas musculares, “dor de costas” ou dor muscular
- Contribuir para uma boa aparência

Alinhamento dos ossos e articulações numa linha recta entre orelha, ombro, anca e joelho homolateral.

CORRECÇÃO DE POSTURA NO DIA-A-DIA

COMO SE SENTAR NUMA CADEIRA COM UMA BOA POSTURA?



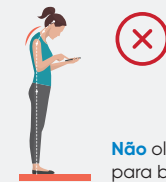
- Sentar-se com os **glúteos a tocar na parte de trás** da cadeira
- Coluna vertebral bem **alinhada**
- **Distribuir o peso** igualmente pelas duas ancas
- **Joelhos em ângulo recto** com a coxa, ao nível (ou ligeiramente superior) da anca
- **Pés** bem assentes no **chão**



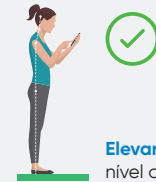
ATENÇÃO

- No trabalho, ajustar altura da **cadeira ao nível da secretária** para estar mais próximo desta e descansar **antebraços e cotovelos na cadeira** ou secretária mantendo os ombros relaxados.
Nota: se a cadeira é giratória, não rodar a cintura mas sim a cadeira!
- **Não cruzar as pernas**
- **Evitar estar mais de 30 minutos na mesma posição** (ao levantar, usar as pernas e evitar inclinar-se para a frente)

AO USAR O TELEMÓVEL



Não olhar para baixo



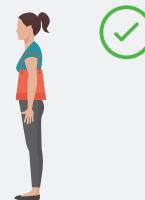
Elevar o telefone ao nível dos olhos

AO LEVANTAR PESOS

Evitar levantar objectos pesados ou com formas irregulares.



- **Pés** bem **assentes** no chão.
- **Não flectir a coluna** vertebral;
- **Flectir os joelhos e anca** até agarrar o objeto;
- **Levantar** objeto com a **extensão dos joelhos e anca** num movimento firme e calmo, sem torsões ou desvios
- **Para pousar**, usar o mesmo movimento, com **flexão dos joelhos e anca**.



ATENÇÃO: ao transportar compras, se possível, distribuir o peso por dois sacos de peso idêntico, um em cada mão. Em caso de peso único, colocar em mochila atrás das costas ou em saco ao ombro.

EXERCÍCIOS PARA CORRECÇÃO POSTURAL

Os seguintes exercícios têm o **objetivo de treinar os músculos** que usa para uma **boa postura** no dia-a-dia e ajudam a alongar/relaxar aqueles que submete a má postura.

Não necessita de material! Pode **fazer em casa**.

MUITO IMPORTANTE:

Adapte os exercícios à sua condição física, aumentando o número de repetições à medida que se vai habituando.

Se sentir dor não continue o exercício!

1. "ANJO DA PAREDE"



1. Encoste toda a coluna vertebral e cabeça à parede (calcanhares a cerca de 4 cm da parede e joelhos ligeiramente flectidos). Cotovelos a 90°, a tocar na parede (as mãos também).



2. Sem deixar de tocar na parede, expire enquanto desliza os braços para cima até não conseguir mais.



3. Expire enquanto faz o movimento contrário até ter os cotovelos ligeiramente abaixo dos ombros.

Repetir exercício 10 vezes.

2. ALONGAMENTO NA PAREDE



- Cotovelo 90° e palma da mão encostada à parede
- Aproximar-se da parede e sentir o ombro e peito a alongar (quanto mais se aproxima da parede, maior o alongamento)
- Fazer alongamento durante 10 segundos
- Trocar de braço e repetir movimento

3. FLEXÃO E EXTENSÃO DA COLUNA VERTEBRAL (POSIÇÃO DE GATO)



1. Na posição de joelhos e apoiando as palmas das mãos no chão, mantenha o alinhamento dos pulsos com os cotovelos e dos cotovelos com os ombros (posição de quatro apoios).



2. Inspire fundo, deixando a coluna arquear em direção ao chão e suba a cabeça, olhando em frente.



3. Expire, contraindo o abdômen e flectindo a coluna, enquanto aproxima o queixo do peito.

Repetir exercício 10 vezes.

4. ALONGAMENTO DA ANCA E COXA



1. Com os dois joelhos a 90°, coloque uma perna à frente, contraia os glúteos e o abdômen, enquanto se inclina ligeiramente para a frente e sente a coxa a alongar (10 segundos).

2. Troque de perna e repita.

5. FLEXÃO COXA E PERNA



1. Deite-se no chão

2. Sem afastar a coluna vertebral do chão, puxe o joelho ao peito durante 10 segundos. Repita com a outra perna.