



SENADO FEDERAL

CUIDADOS COM A COLUNA



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Cuidados com a coluna

APRESENTAÇÃO

As dores na coluna vertebral são um grande transtorno na vida de muita gente, prejudicando os movimentos rotineiros, a atividade profissional e a qualidade de vida. Os tratamentos geralmente exigem cuidados especiais, comportamentos diferentes dos habituais e novas posturas em relação à coluna.

A prevenção para se ter uma coluna saudável é essencial. Cuidados mínimos com os movimentos e levantamentos de pesos podem evitar diversos problemas. Conhecer algumas informações simples sobre a melhor postura pode garantir a saúde de sua coluna e uma vida sem dores.

Aproveite a leitura desta cartilha para desenvolver atitudes saudáveis e mais cuidados com sua coluna.

Clésio Andrade

Senador

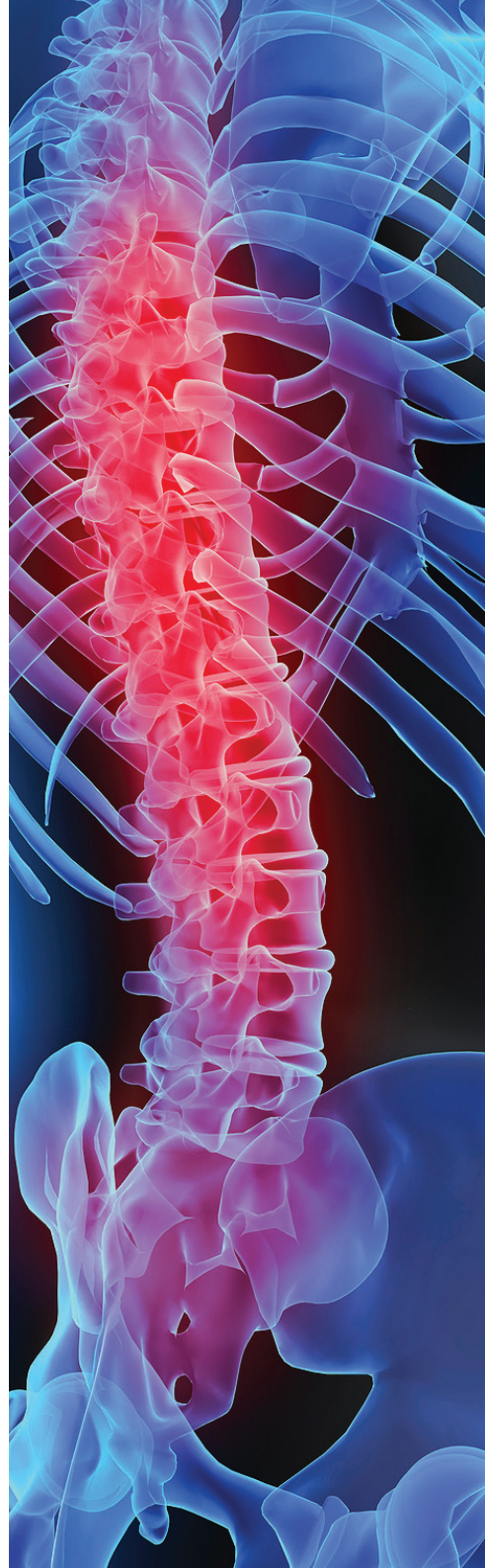
POR QUE FAZER ALONGAMENTOS?

Os alongamentos devem fazer parte da sua vida diária porque relaxam a mente e regulam o corpo. Você descobrirá que a prática regular de alongamentos **AJUDA A PREVENIR LESÕES NA COLUNA.**

- Diminui a tensão muscular e torna o corpo mais relaxado.
- Melhora a coordenação, permitindo movimentos mais soltos e fáceis.
- Aumenta a amplitude de movimentos.
- Ajuda a manter o seu atual nível de flexibilidade, tornando-o, com o passar do tempo, cada vez menos rígido.
- Desenvolve a consciência corporal.

QUANDO FAZER ALONGAMENTOS

- Pela manhã, antes de iniciar o dia.
- No trabalho, para aliviar tensões.
- Após ficar sentado ou em pé por muito tempo.
- Quando se sentir tenso.
- Em diferentes momentos do dia, por exemplo, assistindo à televisão, ouvindo música, lendo ou conversando.



ALONGAMENTOS VITAIS PARA A COLUNA

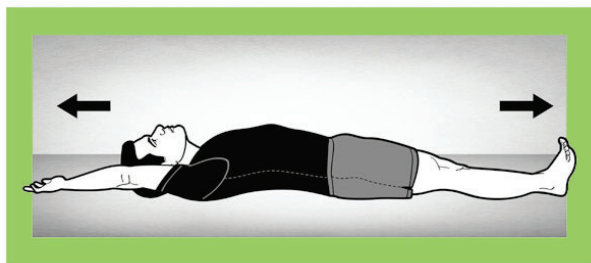
Uma postura inadequada pode levar ao surgimento de desvios da coluna, que são a hiper cifose, hiperlordose e escoliose e, conseqüentemente, levar ao uso incorreto de outras articulações, tais como as dos ombros, braços, pescoço, articulação têmporo-mandibular, quadris, joelhos e pés. Manter posturas erradas por tempo prolongado pode acarretar dores, enrijecimento das articulações vertebrais e encurtamento dos músculos. Uma boa postura é importante para a prevenção de lesões e dores, principalmente nas costas.

O alongamento para a região da coluna é extremamente importante.

Ele lhe proporciona alívio das dores causadas por hérnias de disco, artroses, encurtamentos musculares e má postura. São exercícios simples que trazem uma enorme sensação de bem-estar e aumentam a qualidade de vida e a produtividade do trabalhador.

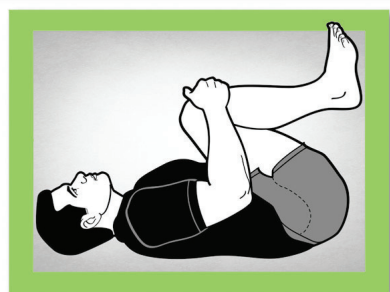
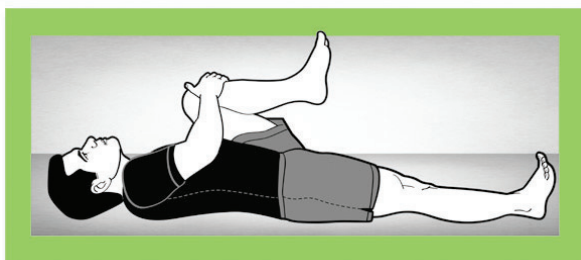


OS ALCNGAMENTOS DEVEM SER FEITOS AO ACORDAR, ANTES DE DORMIR E SEMPRE QUE SENTIR DORES NAS COSTAS.



Estique os braços acima da cabeça e estique as pernas. Alongue-se, conte até 10 e relaxe.

Segurando com as mãos o joelho, leve a perna direita em direção ao peito. Mantenha um alongamento suave e conte até 30. Repita com a perna esquerda.



Em seguida leve as duas pernas juntas em direção ao peito e conte até 30.

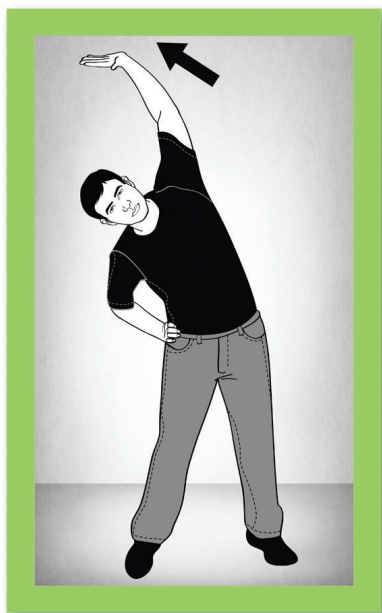
Cruze a perna esquerda sobre a direita e empurre em direção ao peito. Conte até 20 e repita para o outro lado, desta vez cruzando a perna direita sobre a esquerda.





Lentamente, incline-se para a frente. Mantenha os joelhos ligeiramente dobrados. Relaxe o pescoço e os braços. Conte até 20. **Não deve ser feito por pessoas que têm hérnia de disco.**

Estique o braço e force seu corpo para um lado. Conte até 10 e repita com o outro braço para o lado oposto.

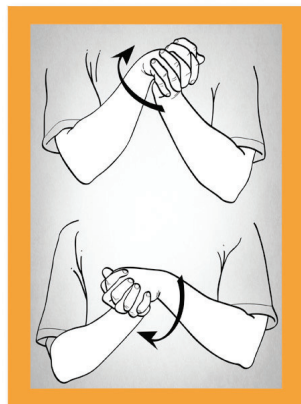


Deitado, coloque uma perna ao lado da outra e deixe-as caírem para um lado e vire a cabeça para o lado oposto. Conte até 20 e faça para o outro lado.

ALONGAMENTOS DENTRO DO VEÍCULO PARADO



Apoie as mãos no volante, alongue o punho para cima e conte até 10. Em seguida, alongue para baixo contando até 10. Repita 3 vezes cada um.

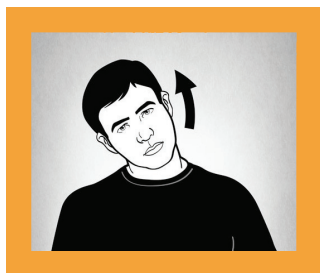


Entrelace os dedos e gire o punho. Repita o movimento 5 vezes para cada lado.



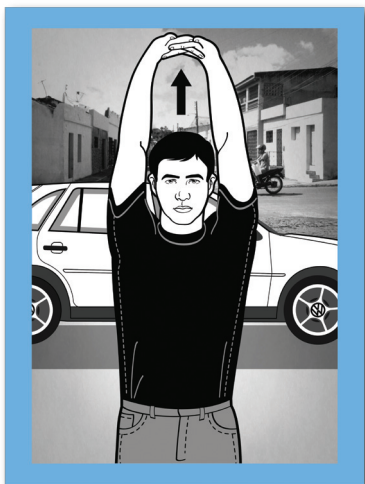
Abra e feche as mãos 10 vezes.

Entrelace os dedos e estique os braços à sua frente, com as palmas das mãos voltadas para fora. Conte até 10 e repita mais 1 vez.



Incline a cabeça para um lado e conte até 5. Repita para o outro lado.

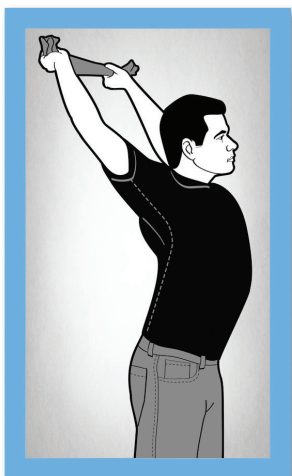
ALONGAMENTO DURANTE AS PARADAS



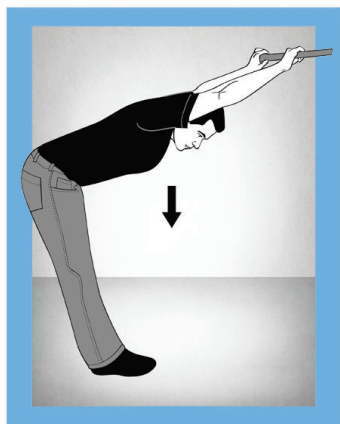
Entrelace os dedos com a palma das mãos para fora e estique os braços para cima. Conte até 10.



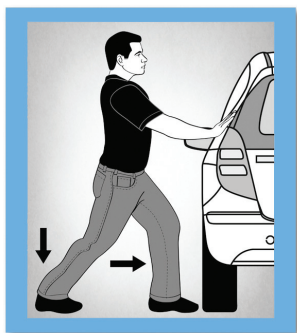
Segure no cotovelo e empurre para trás. Conte até 10. Repita com o outro braço.



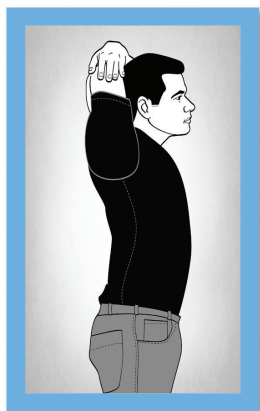
Segure um pano atrás das costas e estique os braços. Conte até 10.



Com os joelhos esticados e as mãos apoiadas em uma superfície, force o peito para baixo. Conte até 10.



Apoiado, com uma perna na frente da outra, dobre o joelho da frente e force o corpo para frente. Os dois pés devem permanecer apoiados no chão. Conte até 10 e repita com a outra perna.

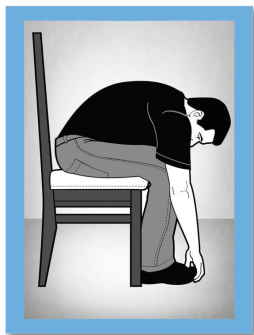


Puxe o cotovelo para baixo por trás da cabeça e conte até 10. Repita com o outro braço.

Dobre a perna para trás, segure no pé e puxe o calcanhar em direção às nádegas. Conte até 10 e repita com a outra perna.



Coloque as mãos no batente da porta na altura dos ombros e force o corpo para frente. Conte até 15.



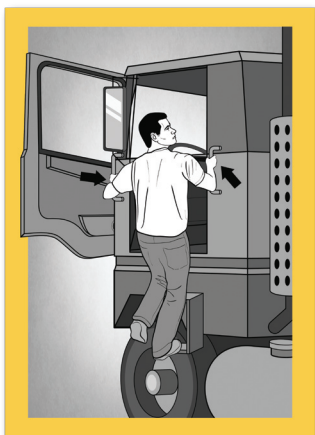
Sentado, incline o corpo para frente deixando os braços livres. Não deve ser feito por pessoas que têm hérnia de disco. Conte até 10 e repita.

DICAS: PRATICANDO A BOA POSTURA

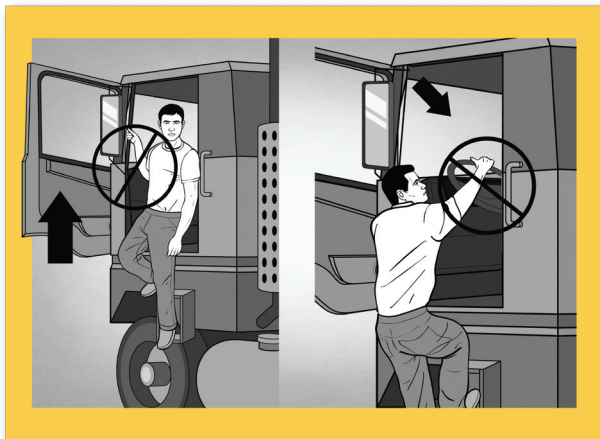
Para praticar a boa postura, devemos estar atentos ao posicionamento da coluna quando nos sentamos, levantamos, deitamos, carregamos pesos etc.

SUBIR E DESCER DO CAMINHÃO

Ao subir e descer do caminhão, sempre fazê-lo na posição de frente para a cabina e de costas para a via, segurando nos dispositivos de segurança do veículo para evitar quedas.

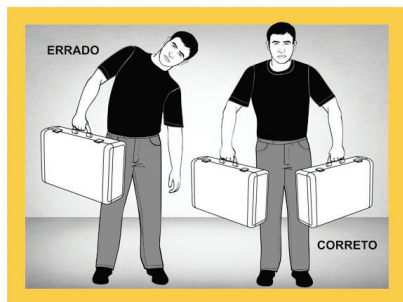
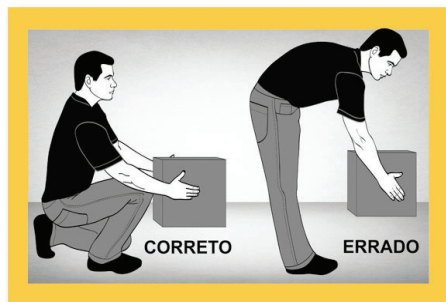


CORRETO



ERRADO

CARREGAR PESO



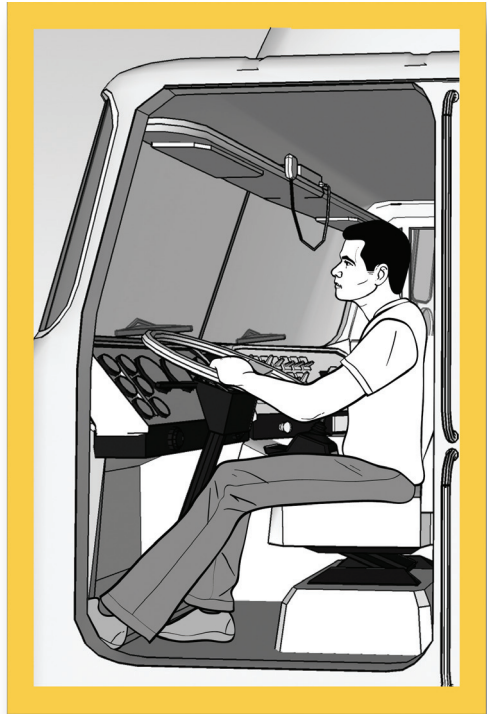
Ao levantar um peso ou pegar um objeto no chão, dobre os joelhos.

Divida o peso nos dois lados do corpo.

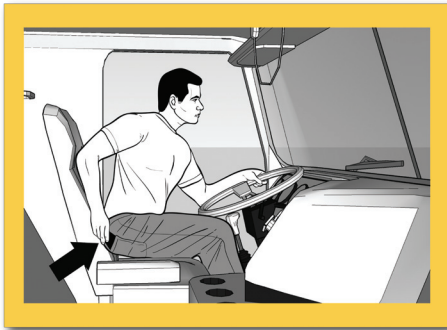
DIRIGIR

O motorista deve ter a certeza de que seus joelhos estejam um pouco flexionados mesmo quando os pedais são acionados até o final de seu curso.

Já a inclinação ideal do encosto pode ser encontrada da seguinte forma: com as costas devidamente acomodadas, verifique se seus pulsos alcançam o topo do aro do volante. Essa é a medida certa para que seus cotovelos fiquem dobrados o suficiente para oferecer uma dirigibilidade confortável e para que seus braços sejam capazes de realizar manobras e de direcionar o veículo em curvas com eficiência e segurança.



SÍNDROME DA CARTEIRA OU SÍNDROME DO PIRIFORME

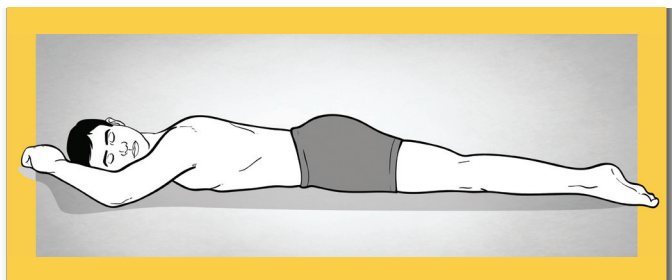


RETIRE sua carteira do bolso de trás da calça. **NUNCA** sente em cima da carteira, principalmente se estiver dirigindo.

Ao sentar-se, a carteira pressiona os músculos do bumbum, principalmente o piriforme.

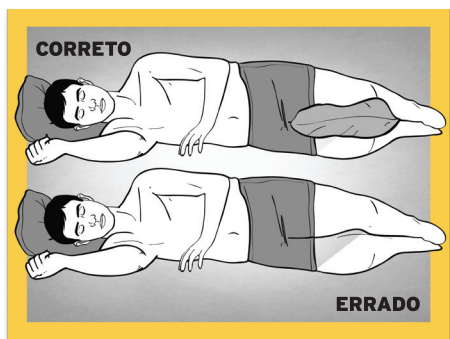
Isso pode resultar em uma inflamação do nervo ciático, levando a fortes dores que se iniciam no bumbum e podem descer da perna até o pé.

DORMIR CORRETAMENTE

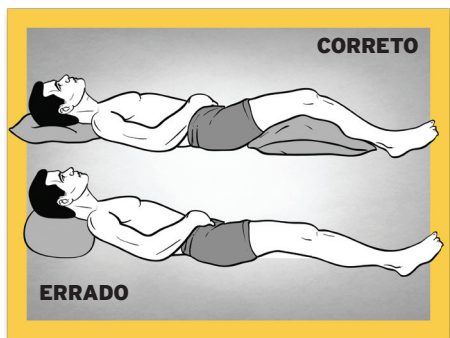


ERRADO: de barriga para baixo, porque força a coluna lombar. Algumas pessoas não conseguem dormir de outro jeito e colocam um travesseiro fininho embaixo do abdômen. Esse hábito é desaconselhável, pois atrapalha a digestão, apesar de evitar a hiperlordose (aumento da curvatura da região lombar). Neste caso, para que a coluna fique reta, não use travesseiro sob a cabeça.

CERTO: deitado de lado com as pernas levemente dobradas. Para aumentar o conforto, coloque um travesseiro fino entre as pernas. NÃO coloque suas mãos embaixo do travesseiro.



ERRADO: deitado de barriga para cima. Essa posição só é aceita pelos ortopedistas quando o paciente está doente. Para quem dorme assim, o ideal é usar travesseiros que acompanham o formato do pescoço. Ou seja, não podem ser muito altos nem muito baixos. E o colchão deve moldar todas as curvas (das costas e da bacia).



COLCHÃO



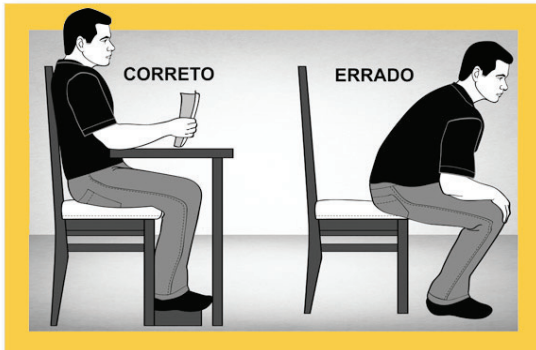
O colchão deve ser confortável, não pode ser nem mole, nem duro demais. Além disso, é necessário deixar a coluna alinhada e os músculos relaxados. Quando o colchão é muito mole, ele desalinha completamente a coluna e, conseqüentemente, as dores nas costas podem surgir. Se o colchão for duro demais, ele pode cansar a musculatura, provocando dores nos ombros, nos quadris e nas articulações.

TRAVESSEIROS

Assim como o colchão, o travesseiro também é uma questão de escolha pessoal, desde que você obedeça a um pequeno detalhe anatômico: quando você se deitar de lado, o travesseiro deve ter altura suficiente para preencher o vão entre sua cabeça e o ombro, mantendo-a alinhada com a coluna, ou seja, nada de travesseiros altos ou baixos demais.



SENTAR CORRETAMENTE



Ao realizar trabalhos sentados, apoie as costas no encosto da cadeira e use um apoio para os pés, de forma que os joelhos fiquem 1 a 2cm acima do quadril. Ao levantar-se, mantenha o corpo ereto.

ALONGAMENTO PARA TAXISTAS



Dobre uma perna sobre a outra e incline seu corpo para frente. Conte até 10 e repita com a outra perna.



Uma perna esticada e a outra dobrada. Tente tocar seus dedos do pé. Conte até 10 e repita com a outra perna.



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT, entidade de representação máxima do setor transportador no Brasil, presidente do Conselho Nacional do SEST - Serviço Social do Transporte e do SENAT - Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte.

CONTATOS

BRASÍLIA - DF
Senado Federal - Anexo II
Ala Senador Filinto Müller - Gabinete 2,
CEP: 70165-900, Brasília - DF
Fone: (61) 3303-4630 e 3303-4621
Fax: (61) 3303-2746

BELO HORIZONTE - MG
Rua Rebelo Horta, 104, Bairro São José,
CEP: 31275-190, Belo Horizonte - MG
Fone: (31) 3491-1765

clesio.andrade@senador.gov.br
www.clesioandrade.com.br