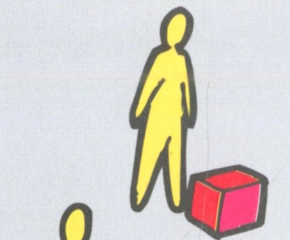


Veja como carregar peso :



Fique perto do objeto e separe um pouco os pés para manter o equilíbrio.



Agora coloque um pé mais para a frente e chegue perto.



Abaixe-se, bem reto, e traga o objeto para perto do corpo, dobrando os joelhos.



Levante usando a força de suas pernas.



Leve o objeto próximo ao corpo, na altura das pernas.



Chegando no local, abaixe-se devagar, dobrando os joelhos, com o objeto junto ao corpo e deposite-o.

Saúde da Coluna

Conheça a coluna vertebral

Principais problemas da coluna vertebral

Escoliose

Cifose

Lordose

Hérnia do disco intervertebral

Artrose

Saiba como proteger sua coluna

Veja como carregar peso

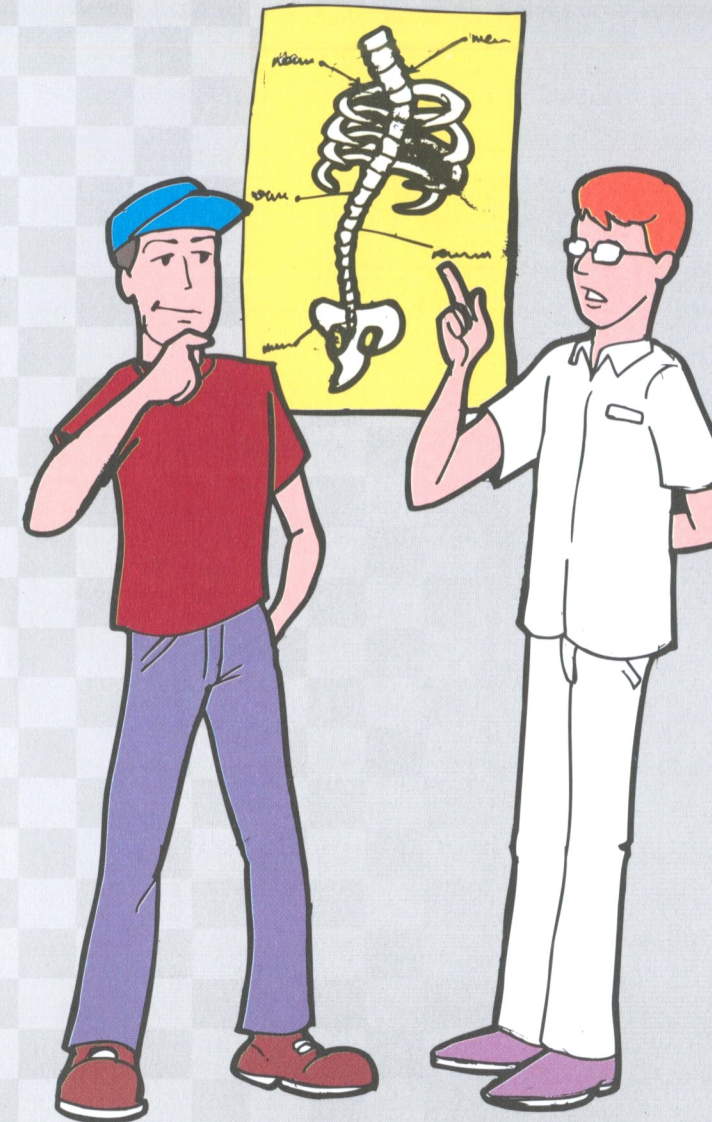


FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br



Campanha de Prevenção de Acidentes nas Estradas



Saúde da Coluna

Saúde da Coluna

Conheça a coluna vertebral

É o eixo central do corpo. É exigida em quase todos os nossos movimentos e ainda funciona como um duto de feixes nervosos, ligando diversos órgãos e outras partes do corpo ao cérebro.

A coluna vertebral vai desde a parte inferior da cabeça até o cóccix, na base da bacia.

A coluna é formada por um conjunto de 34 ossos chamados vértebras, pelos discos intervertebrais, pelos ligamentos e músculos.

Os discos intervertebrais se localizam entre as vértebras e funcionam como amortecedores, impedindo que os movimentos alterem a coluna.

Principais problemas da coluna vertebral

Escoliose

Se observarmos quando uma pessoa está de costas, sua coluna normalmente é reta. Se esse eixo se desvia para o lado, passa a apresentar uma deformidade, chamada de escoliose.

Este problema surge quando a pessoa, por uma questão de má postura, usa por tempo prolongado um só lado do corpo.

Para prevenir a escoliose devemos adotar uma postura que equilibre o esforço entre os dois lados do corpo, mantendo a coluna reta.

Cifose

É também um desvio da coluna, que é mais facilmente percebido quando a pessoa está de lado. As costas ficam arqueadas, o tórax retraído e os ombros são projetados para a frente.

Lordose

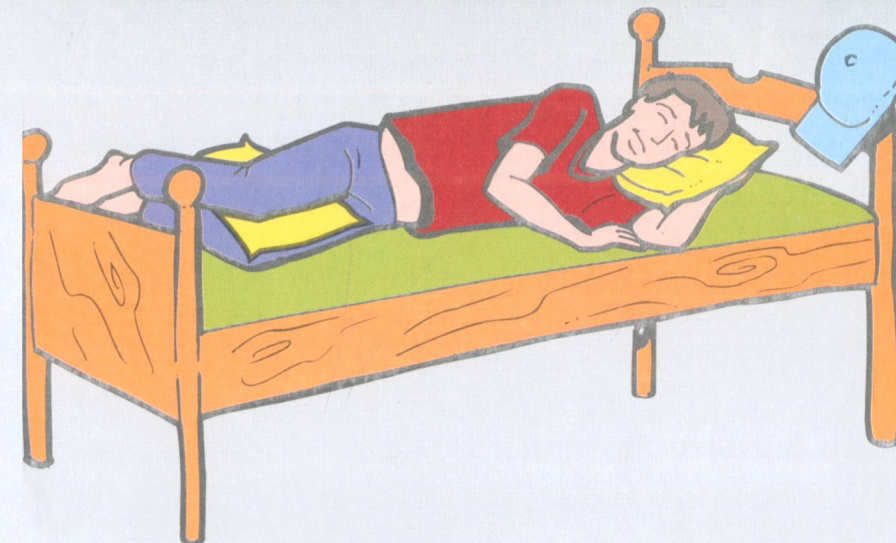
Desvio da coluna característico na região da bacia, causando uma curvatura exagerada no local.

Hérnia do disco intervertebral

A parte mais central do disco sai da estrutura da coluna, causando dores muito fortes e até mesmo paralisação dos movimentos.

Artrose

Mais conhecida como bico-de-papagaio, é causada pelo atrito entre as vértebras. Depois de algum tempo, por causa desse atrito, surge uma espécie de calcificação. Dependendo do local onde aparece, esta calcificação pode comprimir alguns vasos sanguíneos ou nervos.



Como proteger sua coluna

- ▶ A melhor maneira de se deitar de lado é com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas.
- ▶ Quando deitar de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos e outro embaixo da cabeça.
- ▶ Dormir de bruços não é recomendável, pois, além de forçar a coluna, dificulta a respiração.
- ▶ Ao levantar-se, vire-se de lado, apoie-se nos braços, levando as pernas para fora da cama.
- ▶ A densidade do colchão é muito importante. O ideal é usar um colchão ortopédico ou semi-ortopédico, de acordo com o peso e a altura de cada pessoa.

▶ O travesseiro não deve ser muito fino nem muito macio, para não alterar a curvatura da coluna. O ideal é que seja da altura entre a cabeça e o ombro, para que o pescoço não seja forçado, e a coluna se mantenha reta.

▶ Quem dirige horas seguidas também deve prestar atenção à postura. De maneira geral, o importante é manter as costas retas, perfeitamente apoiadas no encosto.

▶ Ao manter-se de pé, contraia os músculos da barriga e das nádegas periodicamente.

▶ Quando quiser aliviar sua dor, utilize esta posição de relaxamento.

▶ Ao realizar alguma atividade em pé, lembre-se de repousar, alternadamente, um dos pés sobre um objeto.

▶ Procure posicionar ao seu alcance os objetos que esteja manuseando.