

EDSON BARBOSA DE OLIVEIRA

Dores nas COSTAS nunca mais!

Manual Ilustrado de
como Prevenir e Tratar
Dores nas Costas



Postura e Dor

VOLUME 1

DORES NAS COSTAS

NUNCA MAIS!

Manual Ilustrado de Como Prevenir e Tratar Dores
nas Costas

Volume 01: Postura e Dor

Dr. Edson B. Oliveira
Fisioterapeuta

PARMA EDITORA - GUARULHOS - SP

1^a edição

Editoração: Marcos Elias Carvalho e Edson B. de Oliveira

Com fotografias de Connie do Ouro (320 fotografias)

Capa: Daniel Mota

Revisão Ortográfica: Milton L. Torres e Juciene S. de Sousa Nascimento

Distribuição:

Pró-Saúde Integral

BR 101, Km 197, Cx. Postal 18 - 44300-000 - Cachoeira, Bahia - BA Atendimento ao cliente:

(75) 991160476 - www.prosaudeintegral.com.br / contato@prosaudeintegral.com.br

prosaudeintegral@gmail.com

Todos os direitos reservados à:

Edson Barbosa de Oliveira

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, guardada pelo sistema “retrivial” ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, seja este eletrônico, mecânico, de fotocópia, de gravação, ou outros, *sem prévia autorização, por escrito*, do autor.

O482p

Oliveira, Edson Barbosa de

Postura e dor / Edson Barbosa de Oliveira. – Cachoeira:
Casa Publicadora Brasileira, 2009.

240 p. : il. – (Dores nas costas nunca mais!: Manual ilustrado de
como prevenir e tratar dores nas costas ; v. 1)

Bibliografia

ISBN 978.85.87672.19.3

1. Coluna vertebral – Anatomia. 2. Postura corporal – Trabalho. 3.
Dor – Causas e prevenção. I. Título.

CDD 616.047 2

Apresentação

A força motivadora que me impulsionou a escrever este livro foi o desejo de ajudar a diminuir a dor de muitos que, à semelhança de nossos pacientes, sofrem com a dor, com a falta de conhecimento do próprio corpo e com a prisão resultante de remédios prescritos que, muitas vezes, são ineficientes na resolução da dor e responsáveis por efeitos colaterais no corpo, provocando outros distúrbios. Promover uma melhor qualidade de vida àqueles que sofrem com as dores musculoesqueléticas; oferecer uma oportunidade de acesso fácil à informação quanto ao funcionamento do corpo, seus mecanismos lesionais e como desenvolver medidas preventivas eficientes; diminuir as queixas dolorosas através de orientações e condutas expressas neste Manual são os objetivos oriundos do desejo de poder ajudar a muitos.

Dedicatória

Aos meus pais: JOSÉ BARBOSA DE OLIVEIRA E SEVERINA SANTOS DE OLIVEIRA, meus heróis, que desprenderam grandes esforços para que eu vencesse a doença nos seis primeiros anos de vida, pela crença e incentivo na jornada acadêmica, por serem exemplos de fortaleza ao longo de suas vidas, criando e educando oito filhos.

Agradecimentos

A DEUS, meu Pai, mantenedor, inspirador e infalível ajudador.

A SIMARA TERTO DE OLIVEIRA (minha esposa), pela compreensão e apoio dispensados durante os três anos de elaboração deste Manual.

AOS MEUS FILHOS ELISEU E SAMUEL, pela compreensão e incentivo.

AOS MESTRES, responsáveis pela formação do conhecimento.

AO PROFESSOR MILTON L. TORRES E JUCIENE, responsáveis pela revisão final do texto e sugestões do material impresso.

AOS AMIGOS, pelo incentivo na elaboração deste Manual.

A VILMAR ZAHN, amigo e conselheiro.

A toda a equipe e colaboradores na elaboração e formatação deste Manual.

AOS PACIENTES, que proporcionaram a oportunidade de desenvolver neles a prática desta metodologia terapêutica.

Sobre o Autor



Edson B. Oliveira iniciou suas atividades profissionais como técnico em enfermagem, graduou-se em Fisioterapia pela Universidade Adventista de São Paulo (UNASP) e pós-graduou-se em Fisioterapia Manipulativa pela Universidade Gama Filho, Metodologia do Ensino Superior pela Faculdade Adventista da Bahia (IAENE) e Estrutural da Osteopatia pela Universidade Castelo Branco (em andamento). Fez muitos cursos de terapia manual e exercícios terapêuticos na prevenção e tratamento da dor musculoesquelética. Há dezenove anos ministra palestras de orientações posturais, ergonômicas e medidas preventivas à dor musculoesquelética. Trabalhou oito anos como professor universitário e atualmente trabalha na prática clínica na Bahia – Brasil, onde reside.

Prefácio

Minha experiência na prática da medicina preventiva começou em 1993, atuando como técnico em enfermagem e orientando os doentes quanto a atividades físicas e boa alimentação para prevenção de inúmeros problemas de saúde. Depois disso, em 1998 comecei a ministrar palestras de orientação postural nas atividades do trabalho e de casa. O conhecimento dos fatores que desencadeiam dores musculoesqueléticas e suas respectivas medidas de prevenção primária e secundária aumentou após fazer um curso de consultor em ergonomia e uma especialização em fisioterapia manipulativa, ambos objetivando o reconhecimento e as formas de prevenção para os transtornos musculoesqueléticos.

Esta experiência proporcionou um grande diferencial na qualidade de trabalho desempenhado na prática clínica, na qual os pacientes e orientados relatavam satisfação melhora após seguir as orientações recebidas. As palestras ministradas nas empresas sempre foram bem recebidas e os ouvintes expressavam suas dúvidas, querendo aprender mais do tema esboçado. Compreendi que o tema postura e dor musculoesquelética é uma necessidade da grande maioria das pessoas de qualquer idade; foi, então, que comecei, em princípio, a refletir sobre o preparo de um panfleto ilustrado de poucas páginas para orientar melhor as pessoas. Esta idéia evoluiu para a construção de um Manual ilustrado no formato de um livro.

Nessa introdução gostaria de manifestar meu agradecimento às empresas, às pessoas e aos pacientes que, ao longo dos anos, possibilitaram que a metodologia, que ora passo sob a forma de livro, fosse realidade.

Ao leitor, na certeza de que, seguindo os passos aqui indicados, você estará instituindo um sistema de condutas posturais e terapêuticas de alta eficácia, os meus votos de sucesso nessa bela tarefa de prevenir os transtornos dolorosos do sistema musculoesquelético, obtendo melhor qualidade de vida.

Edson Barbosa de Oliveira

SUMÁRIO

Introdução

Quando a **coluna** pede **socorro**

Capítulo 01

Posturas corretas o lar: Prevenindo **dores** nas
costas



Introdução

Quando a **coluna** pede **socorro**

Dor nas costas é um mal de milhões de pessoas ao redor do mundo.

Estima-se que sete de cada dez pessoas sofrem dores nas costas. Trata-se da principal queixa entre os trabalhadores, não importa o dinheiro que recebam no fim do mês – o problema afeta todos os níveis de trabalhadores: o gerente da empresa, o trabalhador de chão de fábrica, o secretariado, o trabalhador braçal, a empregada doméstica e tantos outros.

Por que a dor nas costas desperta tanto o interesse da população mundial?

8

Estima-se que 90% da população sofrem com dores nas costas em algum momento da vida. Observa-se que esta tem sido uma queixa frequente, independentemente de cor, raça, posição social, tipo de trabalho e/ou escolaridade.

Atualmente as condições de vida são muito instáveis, pois o trabalhador, além de não ter estabilidade em seu emprego, trabalha sob tensão, tolera a desumanização do trabalho mecanizado, sofre pela implacável competitividade social e a luta pelo poder. A maioria das pessoas encontra-se exposta à tensão e agitação da rotina nas grandes cidades; a concorrência desleal e a falta de capacitação

e oportunidade desenvolvem um estado elevado de angústia, desmotivação e baixa autoestima, tornando-se uma situação insustentável ao equilíbrio do organismo que sofre com a diminuição da defesa orgânica, deixando o corpo susceptível a qualquer doença e a queixas dolorosas.

O confinamento no escritório e a falta de atividade física fazem tudo piorar. Uma pesquisa realizada com 8.000 funcionários de grandes empresas mostra que, em média, cada um permanece seis horas sentado. Isso significa que, ao final de 35 anos de trabalho, eles terão passado seis anos sobre uma cadeira, na maioria das vezes inadequada para uma boa postura.

Por que as dores nas costas despertam tanto o interesse das Empresas?

A Empresa é o lugar onde se passam entre 35% a 50% do tempo no período de 01 ano. Portanto, a Empresa se torna uma extensão da família (no sentido

de ser um ambiente onde os amigos precisam ter bons relacionamentos.

Na relação entre empregado e empregador, existe a responsabilidade da produtividade, de forma que a grande preocupação das Empresas está em este funcionário, por razões adversas (do próprio trabalho, do bico ou por predisposição pessoal), sofrer dores nas costas e/ou extremidades que, geralmente, têm um caráter duradouro. Todos sofrem quando isso acontece: o Empregador sofre com o afastamento, substituição, gasto com o treinamento de novos funcionários substitutos e consequente atraso na produtividade; o empregado sofre com as dores e com a discriminação. Muitas vezes, essa situação se torna a razão para grandes conflitos na relação.

Muitas Empresas, por razões capitalistas ou não, se empenham para que seus funcionários sejam produtivos e sem dores. Trabalhar bem sem dor é perfeitamente possível quando ambos (empregador e empregado) compreendem suas responsabilidades de produtividade, satisfação e saúde; salvo situações de predisposição pessoal a alguma doença que fatalmente afetaria essa relação ou funcionários que desejam deixar a Empresa.

A responsabilidade no desempenho do trabalho, mantém a produtividade, sem dano físico, é uma obrigação mútua entre empregador e empregado.

“O princípio primordial de tratamento para a dor nas costas, baseado nesta breve introdução, requer mudança de hábitos posturais inadequados, reequilíbrio muscular e diminuição das tensões”.

9

Do ponto de vista postural e preparo físico, recai também sobre o empregado a responsabilidade de se prevenir pois, fora do trabalho, existem numerosas situações circunstanciais que podem promover dores no corpo e, geralmente, estas circunstâncias estão relacionadas a posturas inadequadas adotadas durante a prática de alguma atividade de vida diária. Portanto, a necessidade de prevenção vem ao encontro dos objetivos deste Manual: viver e trabalhar bem sem dores. No que depender de fatores posturais para minimização de queixas dolorosas do sistema musculoesquelético, este Manual proporciona valiosas ferramentas, dentre elas: o conhecimento de sua coluna vertebral; por que ocorrem as dores nas costas e/ou extremidades;

como detectar as possíveis causas de suas dores; as alterações posturais como fatores originadores de dor;

posturas corretas e seus benefícios físicos, mentais e produtividade no trabalho.

A coluna vertebral tem quatro funções principais:

A primeira é promover flexibilidade ao corpo para que possa ser inclinado para frente e para os lados.

A segunda função é de proteção do canal medular – para cumprir bem esta função, a coluna utiliza o formato das vértebras, dos ligamentos e dos músculos que são os principais estabilizadores da coluna vertebral.

A terceira função é de amortecimento de impacto - o disco intervertebral é responsável por esta função objetivando proteger as estruturas ósseas da coluna e o canal medular.

A quarta função é de estabilidade ao corpo como um todo.

O que causa dores nas costas?

Na esmagadora maioria das vezes, a causa de dor nas costas é o uso inadequado da postura nas atividades do dia-a-dia, tais como: sentar, deitar, dormir, agachar, pegar peso, levantar, ficar em pé, a forma de trabalhar, falta de exercícios, etc.

Esses hábitos posturais adquiridos ao longo da vida submetem a coluna vertebral a maus tratos e a processos lesionais.

Outro fator que, sem dúvidas, coopera para a dor nas costas é a obesidade (peso acima do ideal), pois promove total desequilíbrio das funções musculares, articulares, cárdorespiratórias, sistema de inervação para o intestino e demais vísceras

(fígado, rins, estômago...), que pode ser agravado se associado ao sedentarismo (a não realização de atividades físicas com frequência) e ao estresse emocional elevado ocasionado por problemas diversos, tais como: trabalho, família, dinheiro....

O princípio primordial de tratamento para a dor nas costas, baseado nesta breve introdução, requer mudança de hábitos posturais inadequados, reequilíbrio muscular e diminuição das tensões. Para isso são necessários: orientação postural, conscientização corporal, alongamentos globais e fortalecimento de alguns grupos musculares específicos, cuja função é estabilizar a coluna vertebral, bem

como praticar exercícios de condicionamento. Em alguns casos, há a necessidade de perda de peso.

O excesso de gordura abdominal força a coluna lombar, aumenta a pressão entre os discos e sobrecarrega a musculatura. O risco é considerado leve para quem está até 5 quilos acima do ideal, moderado para os que carregam de 6 a 8 quilos acima do peso e grande para aqueles que têm mais de 8 quilos acima do peso ideal.

As orientações contidas neste Manual são frutos de minhas experiências na prática acadêmica em se tratando de dores nas costas, embasadas em vivências teóricas e clínicas, ao longo dos últimos dezenove anos.

“As orientações contidas neste manual... consistem de um programa terapêutico simples e prático que pode ser realizado em casa, no trabalho ou mesmo no trajeto casa-trabalho”.

Consiste de um programa terapêutico simples e prático que pode ser realizado em casa, no trabalho ou mesmo no trajeto casa-trabalho.

É possível uma pessoa prevenir as dores de sua coluna em casa?

O conhecimento e as ferramentas de trabalho para um tratamento eficiente no que diz respeito às dores nos músculos, articulações e ossos não devem estar presos a um profissional apenas; o conhecimento quanto aos mecanismos de funcionamento do corpo, anatomia, tipos de problemas que geram dores musculoesqueléticas, dentre outros, devem ser compartilhados com quem deseja prevenir ou com o portador de tal problema, até mesmo por ser este o mais interessado em desenvolver o que é mais importante na terapêutica: medidas preventivas e corretivas no dia a dia.

Como sabemos, existem três níveis de medidas preventivas:

11

PRIMEIRO NÍVEL: Prevenção Primária.

Neste nível o indivíduo irá realizar uma série de atividades terapêuticas apenas para prevenir a ocorrência de algum problema, ou seja, este nível o indivíduo não tem problema algum; Todavia, alguém disse: “A velhice começa aos trinta anos”. Quem é consciente desse fato, busca intervir de forma preventiva antes que o problema aconteça em sua vida.

SEGUNDO NÍVEL:

Prevenção Secundária.

Neste nível, o indivíduo irá realizar uma série de atividades terapêuticas porque já sente algum incômodo: dores musculares, tensões no pescoço ou na coluna lombar, no punho ou início de uma hérnia discal etc, ou seja, o problema já existe em fase inicial. A série terapêutica para essa pessoa ajudá-la-a a prevenir a cronificação ou agravamento do problema. Alguém disse: “Prevenir é melhor do que remediar”. A pessoa consciente desejará tratar o problema ainda em fase inicial, antes que compleique e afete outras estruturas corporais, como normalmente ocorre aos relapsos.

TERCEIRO NÍVEL:

Prevenção Terciária.

Neste nível, o indivíduo já tem um problema em fase crônica ou avançada. Na maioria dos casos ficará dependente, em parte, de um profissional. Irá realizar uma série de atividades terapêuticas para prevenir uma deformidade no segmento corporal ou para que não se agrave demais a situação.

Nos Três níveis de prevenção o indivíduo tem uma parte determinante a desempenhar em prol de sua saúde, pois a verdadeira terapêutica ocorre em casa ou no trabalho mediante atitudes corretas embasadas em princípios biomecânicos do corpo.

“pois a verdadeira terapêutica ocorre em casa ou no trabalho mediante atitudes corretas embasadas em princípios biomecânicos do corpo”.

Este Manual visa ajudar as pessoas a estabelecer condutas terapêuticas eficientes para seus problemas musculoesqueléticos mediante orientações embasadas em princípios biomecânicos corporais. Os primeiro e segundo níveis serão grandemente beneficiados; algumas situações do terceiro nível serão beneficiadas. Todavia, nas situações em que as dores não melhoram, deve-se procurar um profissional que possa ajudá-lo.

É possível uma pessoa prevenir as dores de sua coluna em casa?

Espero que este Manual corresponda às suas necessidades. No entanto, espera-se uma de três atitudes ou ocorrências após a leitura deste manual:

1º - Pessoas que lêem e não se motivam para praticar as orientações contidas neste Manual;

2º - Pessoas que lêem e se beneficiam mediante a prática das orientações aqui contidas;

3º - Pessoas que lêem e não sentem a melhora esperada mediante a prática das orientações contidas neste Manual. Nesse caso, verifique se as recomendações foram seguidas corretamente; se não sente melhora após 48h, deve-se procurar um fisioterapeuta especialista em tratamento de disfunções do sistema musculoesquelético para analisar bem a razão das queixas dolorosas, pois em muitos casos só orientações posturais, alongamentos e fortalecimento mus-

cular não são suficientes para resolver algum problema específico gerador de dores nas costas.

Certamente, a parte mais difícil é a conscientização corporal, pois exige um policiamento constante na tentativa de se obter uma postura adequada nas atividades do dia a dia, quer no trabalho, quer nas atividades do lar. A boa notícia, na medida do possível, é que o corpo pode remodelar-se dentro de uma postura padrão e livre de dor. É este o papel final de todo este programa terapêutico.

Tenha um bom proveito da leitura deste Manual.

Capítulo I

Posturas corretas no lar

Introdução

O afazeres do lar e as atividades do dia a dia estão cheios de mecanismos que provocam lesões corporais no sistema musculoesquelético. Situações do cotidiano como: dormir, lavar roupa,

passar ferro, varrer e passar rodo na casa pode gerar grandes transtornos à coluna vertebral, gerando fortes queixas dolorosas e processos degenerativos (bico de papagaio e hérnia de disco). Este capítulo apresenta maneiras corretas de realizar todos estes afazeres de forma eficaz, prevenindo os processos lesionais.

Postura correta para passar roupa



· Para passar roupa, a regulagem da altura da tábua deve estar ao nível do cotovelo para que este esteja semi-fletido na hora de passar o ferro.

· Evite fazer torções do tronco com as pernas fixas.

· Utilize o ferro mantendo o cotovelo semifletido e braço em posição neutra.

15



Ao permanecer muito tempo passando roupa é necessário fazer uma pausa na atividade, objetivando descanso dos músculos do braço, coluna e pescoço.

Recomenda-se também, mudança posicional da postura em pé, intercalando o posicionamento de uma postura em pé vertical e momentos em que as costas ficarão apoiadas a uma parede.



· Pode-se alternar a postura, ficando na posição sentada, desde que mantenha a coluna ereta.

· Também se pode alternar a descarga de peso corporal, descansando uma perna sobre um tijolo. Nesta posição é importante manter a bacia nivelada.

As mudanças posturais são possíveis sem dano à coluna vertebral e são variadas, de acordo com a criatividade.

É importante salientar que em trabalhos repetitivos e duradouros os intervalos para um devido descanso são necessários, de forma que num período de 60 minutos deve-se trabalhar 50 e descansar 10 minutos.

Com o tempo você observará que alternar posturas, apenas, não adiantará; você necessitará de alguns exercícios de alongamento e fortalecimento muscular. No volume 2 deste Manual você encontrará mais de 50 opções de exercícios terapêuticos.



Postura correta para arrumar a prateleira



· Ao arrumar as prateleiras, devem-se colocar as coisas pesadas e as que são utilizadas com maior frequência nas prateleiras do meio.

· Objetos mais leves e pouco utilizados podem ficar nas prateleiras superiores ou inferiores. Para pegar objetos que estão acima da altura dos ombros deve ser usado um banco e para pegar objetos que estão nas prateleiras inferiores, deve-se agachar sem inclinar o tronco para frente.

17



- Evite fazer estiramentos excessivos da coluna vertebral ao pegar objetos que estão acima da altura dos ombros; sempre usar um banco, como indicado para pegar objetos acima da sua estatura.

Postura correta para arrumar a cama



Para arrumar lençol de cama você deve proteger sua coluna agachando-se para que a cama fique ao nível dos braços e a coluna mantenha-se reta e sem inclinação;

18



Evite ficar com as pernas semi-estiradas, fazendo apenas a flexão de tronco e inclinação da coluna vertebral ao arrumar a cama. Esta posição certamente lhe provocará dores nas costas insuportáveis e, futuramente, resultará em hérnias de disco e desgastes articulares.

Postura correta para pegar peso do chão



Para pegar um objeto do chão a coluna deve manter-se o mais reta possível. Deve-se evitar fazer rotações ou inclinações da coluna durante o esforço para pegar o peso;

19

Para pegar o objeto deve-se agachar, colocá-lo o mais próximo possível do tronco (onde fica o centro de gravidade) e manter os pés ligeiramente afastados e depois erguer-se com o objeto firme entre as duas mãos e o tronco, fazendo força com as pernas para se erguer.





Quando você estiver com o objeto, segure-o firmemente próximo a barriga e carregue-o mantendo a coluna reta. Evite carregar sobre um dos ombros ou com um braço apenas.

20

POSIÇÃO INADEQUADA PARA PEGAR PESO

NÃO

Não pegue peso com as pernas estiradas, pois nesta posição sua coluna sofre muita tensão e facilmente você desenvolverá hérnia de disco e desgaste articular na coluna lombar, onde se localiza o centro de gravidade.



Postura correta para transporte de peso



SIM

Para o transporte de peso deve-se pensar em manter a coluna reta e a única forma para conseguir isso, durante o transporte, é subdividir o peso em duas partes iguais e carregar nas duas mãos.

21



NÃO

Frequentemente, as pessoas carregam peso um dos braços apenas. Esta conduta acarreta grandes desarranjos à coluna vertebral. É muito nítido os desequilíbrios posturais que o corpo sofre, em que a coluna fica toda torta em escoliose, os músculos e nervos são tensionados e processos dolorosos aparecem.



As crianças e adultos que carregam peso para a escola o ideal é que sejam em mochilas, levando-as nas costas. Além disso, deve ser adotado o critério de levar apenas os livros para atividades do dia ou no máximo cinco livros, contando com os cadernos de escrever.

O objetivo é evitar excesso de peso.

As mochilas podem ser levadas nas costas ou na frente. Pessoas que têm uma postura caída, ou a coluna torácica é muito curva para frente, é recomendado usar a mochila na frente.



SIM



Para transportar carrinhos com rodas, a exemplo carrinho de compras, mantenha a coluna reta e olhando firme para frente. Evite contorcer a coluna.

23

SIM



Empurrar o carrinho com rodas promove menos sobrecarga para a coluna do que arrastar, pois para arrastar com um braço exigirá da coluna uma rotação e inclinação desencadeando processos dolorosos.



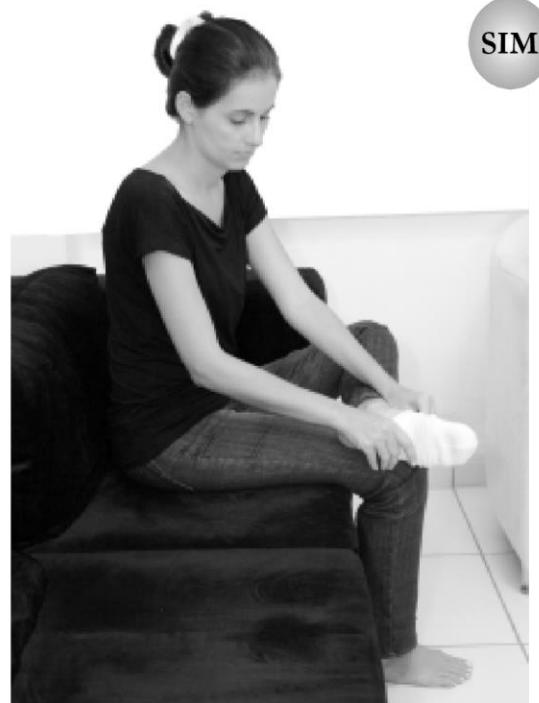
Pegar peso do chão acima de vinte e três quilos deve ser evitado, mesmo com a postura correta; o ideal é que este peso já esteja na altura do umbigo. O mesmo peso pego com a postura errada agride a estabilidade da coluna.

Carregar peso acima de quarenta quilos é lesivo para coluna, principalmente para pessoas com porte físico não preparado para este tipo de sobrecarga a coluna vertebral. O ideal é carregá-lo em um carrinho ou transportar com a ajuda de outra pessoa.

POSTURA CORRETA PARA CALÇAR SAPATOS E MEIA

Para calçar meias a melhor postura é estar sentado com a coluna reta, trazer cada meia com o pé, colocar o pé a ser calçado sobre o joelho contra lateral para, então, calçar a meia.

Sapatos sem cadarços são os melhores e mais práticos de serem calcados para quem tem dores nas costas. A praticidade destes sapatos consiste no fato de que não necessita curvar a coluna para calcá-los, como ocorre nos sapatos com cadarço.



POSTURA CORRETA PARA ASPIRAR E ENCERAR A CASA



SIM

Algumas regras são fundamentais para diminuir as tensões e dores na coluna, dentre elas:

- 1 · manter a coluna ereta;
- 2 · aumentar o tamanho de cabos de vassoura, rodo e aspirador, deixando-os acima do ombro;
- 3 · para executar a atividade de encerar e aspirar, posicione o cabo no ombro com as mãos no cabo andando para frente e para trás; quando não, mantenha a coluna ereta. Para aspirar embaixo do sofá você pode sentar em um banquinho baixo ou se agachar com os joelhos no chão.

25

Varrer, encerar, passar pano e aspirar a casa faz parte do cotidiano de toda dona de casa. São atividades muito exaustivas, provavelmente o principal fator seja o uso de posturas incorretas na execução das atividades, com frequentes rotações e inclinações da coluna lombar.



SIM

POSTURA CORRETA PARA VARRER



Para varrer você deve caminhar para frente e movimentar a vassoura com os braços para os lados, mantendo a coluna neutra, sem fazer rotação e inclinação.

26



Apesar de não ser usual uma vassoura com cabo grande é uma boa alternativa, pois facilita o ato de varrer apenas com os braços sem necessitar inclinar ou torcer a coluna.

POSTURA CORRETA PARA PASSAR RODO NO CHÃO

SIM



Para passar o rodo no chão você deve caminhar para frente. O rodo ideal deve ter um cabo grande e este deve estar apoiado ao ombro; os braços devem estar apoiados ao cabo, servindo como ponto de apoio para a realização do trabalho.

27

NÃO



O rodo tradicional tem um cabo curto. A utilização desse rodo traz grandes transtornos à coluna vertebral por várias razões, dentre elas:

1 - você precisará inclinar a coluna e, muito frequentemente, torcela (rodá-la);

2 - a posição de inclinação gera uma grande sobrecarga à coluna vertebral, pois os ligamentos são tensionados, as vértebras comprimidas anteriormente e, de médio a longo prazo, fatalmente você será acometido por hérnia de disco.

POSTURA CORRETA PARA SENTAR NO SOFÁ



NÃO

Em todas as casas se encontra um sofá macio, largo e confortável. Quando a indústria fez o sofá só pensou no conforto; nunca pensou num bom padrão postural. A princípio, a área de assento é muito grande deixando o encosto lá atrás, de forma que muitas pessoas, para sentar com as costas encostadas no encosto necessitam ficar com as pernas suspensas, pois não conseguem manter a perna no chão.

O hábito de sentar-se incorretamente enfraquece os músculos responsáveis pela estabilização da coluna vertebral. Com o tempo, mesmo que você queira sentar-se com a coluna ereta, não conseguirá passar mais de 01 minuto na posição porque os músculos estão enfraquecidos.

28

O que acontece em quase todos os casos é sentar e se escorregar, ficando quase deitado, desestabilizando totalmente a coluna.

Mesmo no sofá é possível sentar-se corretamente. Para isso, pode ser colocados almofadas ou travesseiros nas costas.

Se a poltrona for menor, pode ser colocada apenas uma almofada para manter a curva da coluna lombar.

Sentar-se corretamente aumenta os estímulos neurais sobre os músculos responsáveis pela estabilização da coluna vertebral. Esta ficará menos suscetível a dor quadros lesionais.

SIM



SIM



Se o assento for um banco (muito conhecido como tamborete) o ideal é manter a postura ereta;

Obedecer ao bom padrão postural quando sentado é fundamental para que haja o Máximo de estímulos neurais aos músculos posturais. Estes ficarão bem estimulados; a negligência postural diminui os estímulos aos músculos, deixando-os mais fracos.

29

POSTURA CORRETA PARA LER

A leitura deve ser feita na frente de uma mesa com um apoio para o livro. Dessa forma será evitado inclinar muito a cabeça para frente. Essa é a melhor conduta. Mas, se estiver no sofá, pode usar uma almofada para elevar o livro e deixá-lo na diagonal.

Para leitura, estando sentado na cama, devem ser colocados almofadas ou triângulo nas costas e um travesseiro para apoio do livro.

SIM



Postura correta para transporte de peso



Manter a cabeça apoiada no encosto. Se sentir desconforto no pescoço, é recomendado usar uma pequena almofada no pescoço

Se o encosto das costas não mantém a curva da coluna lombar, recomenda-se colocar uma pequena almofada no segmento lombar. Para quem dirige muito é importante seguir esta orientação para evitar desgastes articulares e hérnia discal.

Durante a viagem o passageiro pode colocar a almofada na coluna lombar e no pescoço. Muitos carros são desconfortáveis, pois as poltronas não se adequam às curvas da coluna vertebral.

Muitas pessoas ficam muito tensas quando estão dirigindo, acarretando dores nas costas, principalmente aqueles que têm como profissão dirigir têm grande probabilidade em sofrer com hérnia de disco e dores nas costas.

As recomendações para assentarse mais confortavelmente no carro são:

Verificar se o assento do carro contem curvas que se ajustam as curvas da coluna;

Regular o banco e manter a coluna encostada no dorso;

Segurar a direção com as duas mãos e manter o braço ao longo do corpo;

30



Postura correta para entrar no carro



Posicione-se de forma a segurar na porta e na direção, coloque um pé dentro do carro e sente no banco do carro.

31

Na mesma posição sente no banco do carro mantendo a coluna alinhada, sem inclinação e rotação. Em seguida, coloque a outra perna para dentro.



POSIÇÃO CORRETA PARA SAIR DO CARRO



Para sair do carro, posicione-se de forma que uma mão fique na direção e a outra no teto do carro, com a perna esquerda para fora. Nesta posição rode o corpo em bloco para ficar de frente para a porta.

32

Partindo dessa posição, use a força dos braços para se levantar. Em seguida, tire a perna direita de dentro do carro.



Postura correta para comer



O momento de comer deve ser muito prazeroso, sem preocupações. É bom apenas pensar na comida, suas cores e seu sabor. Com isso o organismo irá se preparar quimicamente para recepcionar a comida. A orientação de conduta postural é a mesma para a posição sentada. A única diferença consiste em apoiar os cotovelos na mesa, dependendo da altura da mesa. É importante ensinar às crianças se sentar para comer à mesa e não no chão ou no sofá. A recomendação é que você se sente

na cadeira com encosto para as costas e mantenha a coluna alinhada e ereta. Se a cadeira não tem encosto, o princípio da coluna ereta deve ser mantido. Muitos são tentados a, erradamente, curvarem o peito para comer, sendo esta uma atitude não recomendada.

Vale salientar que a postura na posição sentada é a mais difícil de se manter ereta. A tendência natural é reclinar sobre a comida. Todavia, a persistência na postura correta é muito importante para o fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna vertebral.

POSTURA CORRETA PARA FICAR EM PÉ

SIM



Ficar em pé por muito tempo faz lembrar a fila de banco quando precisa ser pago alguma coisa. Muitos se cansam e se contorcem ou sentam no chão.

É importante ficar em pé apoiado sobre as duas pernas para manutenção de simetria da bacia e alinhamento da coluna.

Manter o peito e cabeça erguida (postura estilo militar).

34

SIM

Não é fácil ficar em pé por muito tempo. Portanto, recomenda-se alternar postura encostando as costas na parede e sentar (caso haja alguma cadeira a disposição).



POSTURA CORRETA PARA CAMINHAR

SIM



Ao caminhar deve-se olhar para frente, mantendo a cabeça erguida e abdômen contraído (estilo militar).

É importante usar um tênis macio, todo fechado (para dar estabilidade durante a caminhada), de preferência com amortecedor, salto de base larga e leve.

206

É CORRETO USAR SALTO ALTO?

35

O uso de salto alto faz parte do dia a dia de quase todas as mulheres, principalmente as mais baixas. Para algumas, quanto mais alto melhor.

Em uma caminhada normal, sem salto, a primeira parte do pé que toca no chão é a parte de trás do pé (o calcanhar); quando se está com salto, o calcanhar fica suspenso e o contato no chão será apenas com os dedos do pé, gerando muita tensão na área.

As áreas em círculo são pontos de grande tensão articular geradoras de dor e desgaste articular. Sapatos bico fino alteram a disposição natural dos dedos, gerando a famosa joanete.

NÃO



As consequências do uso do salto alto são:

O calcanhar ficará elevado levando todo peso corporal para a área dos dedos.

Os receptores dos pés (nervos que recebem estímulos da superfície e que estão localizados em três pontos do pé: em área de calcâneo, no meio do pé e nos dedos), responsáveis pelo bom desempenho postural, são alterados, podendo gerar alteração funcional nos músculos responsáveis pelo equilíbrio postural.

NÃO



O corpo é todo projetado para frente, gerando desequilíbrios em todo o corpo.

Para tentar reequilibrar-se o corpo projeta-se para trás, o que gera alterações nos seguintes segmentos:

- 1· ao caminhar a pressão no pé será totalmente nos dedos, gerando dor e desgastes articulares;
- 2· durante a caminhada os joelhos ficarão semi-fletidos, pois não conseguirão ficar alinhados em posição neutra devido projeção do corpo para trás.
- 3· a projeção do corpo para trás aumenta a curva da coluna lombar e, consequente, tensão muscular, ligamentar e articular gerando lombalgia.

36

4 · Como resultado dessas alterações, as articulações do joelho, bacia e coluna lombar sofrem desgastes, ocasionando dores.

5 · Frequentemente, no joelho ocorre desgaste na cartilagem da bolacha da frente (rótula ou patela), chamada de condromalácia patelar, que gera muita dor sempre ao andar, dobrar o joelho e subir escadas.

6 · A coluna torácica, pescoço e cabeça alteram seu posicionamento articular promovendo tensão muscular e dor.

Dante destas considerações a respeito das diversas alterações em todo o corpo, recomendo evitar o uso do salto alto.



NÃO

SIM



Lavar roupa é uma tarefa árdua, pois ao final do dia a lavadeira está com a coluna quebrada. As recomendações para lavar roupa são semelhantes às de lavar louça:

- 1· primeiro, é necessário corrigir a postura, mantendo a coluna ereta; segundo, ajustar altura do tanquinho;
- 2· Para lavar roupa em tanquinhos móveis é necessário que este esteja na altura do umbigo. Para tanto, deve ser colocado em cima de alguma plataforma, para que seja alcançada tal altura;
- 3· a postura pode ser alternada para posição sentada. Neste caso deve apoiar o cotovelo sobre o tanquinho.
- 4· é importante enfatizar que não é necessário fazer muita força para esfregar o tecido. Em caso de roupas muito sujas recomenda-se deixar de molho na noite anterior.

37

5· pode apoiar um pé sobre um tijolo ou banqueta com mais ou menos 10 centímetros de altura no local onde habitualmente permanece frente à pia. Deve-se colocar, alternadamente, um dos pés na banqueta, para que tenha uma sensação de bem estar na coluna, ou em baixo da pia de lavar, desde que se mantenha o alinhamento da bacia.

SIM



POSTURA CORRETA PARA LAVAR LOUÇA



· É importante ficar em pé apoiado sobre as duas pernas para manutenção de simetria da bacia e alinhamento da coluna.

· Manter o peito e cabeça erguida.

· Por vezes a pia é muito baixa, fugin-
do ao padrão de quem a utiliza com fre-
quência. Isso ocorre em razão de a casa ser
alugada ou mal construída. Recomenda-se
subir um pouco a pia para que fique na altura
da bacia.

· Materiais de uso diário não devem fi-
car guardados em baixo da pia ou muito em
cima, e sim, em cima da pia ou até ao nível
dos ombros. Prevenir a coluna de lesões des-
necessárias é melhor do que remediar.

700

38

· Pode-se apoiar um pé sobre um tijolo
ou banqueta com mais ou menos 10
centímetros de altura no local onde
habitualmente permanece frente a pia. Deve-
se colocar alternadamente um dos pés na
banqueta, para que tenha uma sensação de
bem estar na coluna, ou em baixo da pia de
lavar, desde que se mantenha o alinhamento
da bacia



POSTURA CORRETA PARA COZINHAR



Condições como cozinhar também segue o mesmo princípio postural adotado para lavagem de louça. Estando em pé ou sentado, a coluna deve manter-se ereta.

Ao passar longo período em uma posição, recomenda-se adotar outra posição, neste caso, a postura sentada. A mudança de postura relaxa determinados grupos musculares, principalmente os músculos das pernas.



ÁREA DE TRABALHO



É importante ter as coisas, que utiliza com frequência, sempre ao alcance dos braços. Se os objetos de uso frequente estão fora do alcance de seus braços, você precisará esticar-se, inclinar e rodar sua coluna vertebral para poder realizar a mesma função.

POSTURA CORRETA PARA ESCOVAR OS DENTES

40



Mais uma situação em que se depara com pias muito baixas. Esta deve estar na altura do umbigo.

A coluna deve estar ereta e a cabeça erguida, olhando para o espelho.

POSTURA CORRETA PARA TOMAR BANHO

Se você já relata dores na coluna, evite inclinar a coluna para lavar o corpo, principalmente os membros inferiores.

Para passar sabão nas pernas é importante apoiar um dos braços na parede, dobrar o joelho oposto e dobrar o torso para passar sabonete com a outra mão.

POSTURA CORRETA PARA DORMIR

Uma boa dormida

O sono recupera e organiza as energias físicas e mentais, revigorando o cérebro. O período de sono ocupa a terça parte da vida, sendo importante torná-lo um período tranquilo e saudável.

Dormir tornou-se um luxo de poucos. A vida moderna de estresse, ansiedade, mudança de hábitos tem causado muitos transtornos de sono.

Dormir bem começa com o horário de início do sono: o período de sono ideal é de aproximadamente nove a dez horas da noite, até cinco a seis horas da manhã. Durante o período de repouso o organismo produz potentes analgésicos (para dores e tensões musculares) e inti-inflamatórios (para reparar processos inflamatórios do corpo provocados por micro traumas sofridos durante o dia).

41

O colchão ideal

Colchões muito moles dão a falsa impressão de conforto, mas deixam a coluna torta e instável. Já os colchões adequados mantêm a coluna reta, conforto corporal e relaxamento muscular durante o repouso, principalmente nos pontos de maior pressão (ombros e bacia).

Colchão com densidade 33 (D33) com o tempo cede, deixando o meio do colchão mais fundo que as bordas; colchão com densidade 45 (D45) são mais consistentes. Para quem quer mais conforto deve comprar colchões com garantias de ampla durabilidade e conforto.



QUAL A MELHOR POSIÇÃO PARA DORMIR?

Dormir com as costas voltadas para o colchão (decúbito dorsal) é a melhor posição de dormir e promove menos tensão aos discos.

Quem se habituou desde criança a dormir com a barriga virada para o colchão

apresenta certa resistência em mudar de posição, por força do hábito.

É recomendável não deixar a posição habitual de dormir, desde que siga as recomendações e faça uso de travesseiros para manter a coluna alinhada.



213

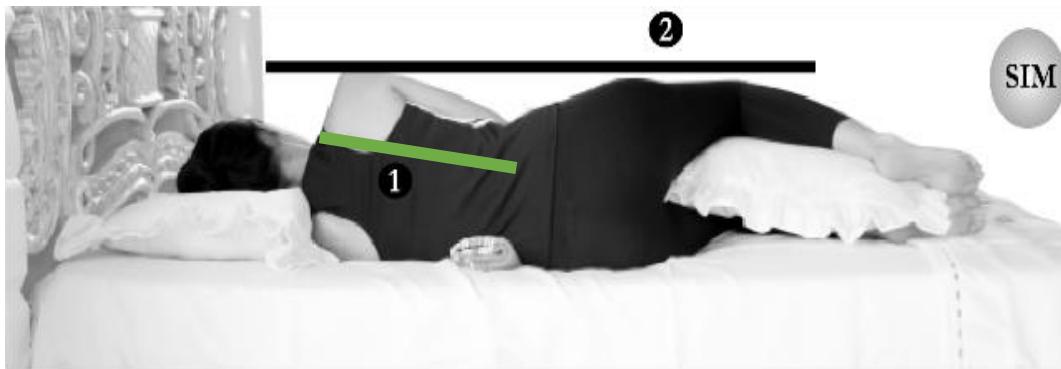
42

COMO USAR O TRAVESSEIRO?

Quem dorme com a barriga pra cima deve usar travesseiro na cabeça e em baixo do joelho. É importante usar uma toalha dobrada em baixo da coluna lombar, objetivando manter a curva.

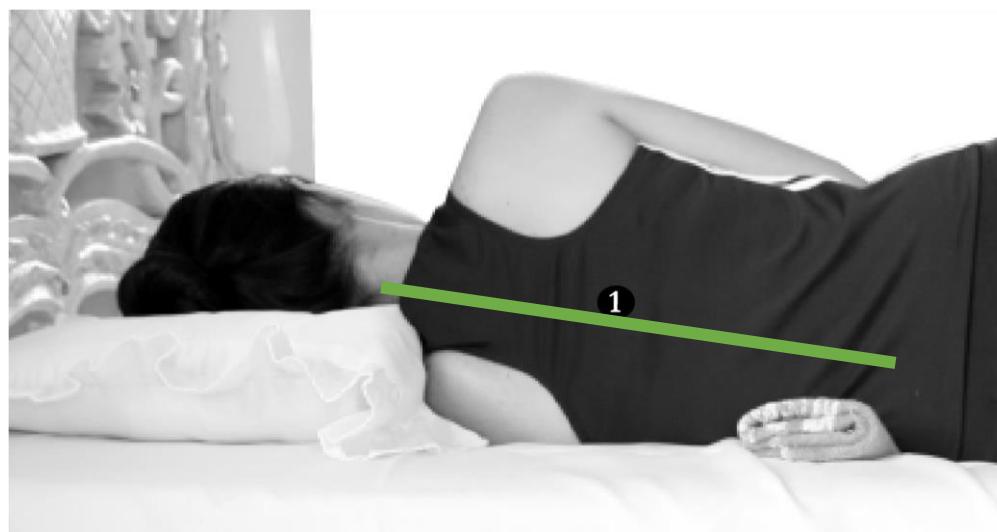
O travesseiro deve preencher bem a curva do pescoço e não deve ser alto; Na ausência de travesseiro pode ser usada uma toalha dobrada sobre o pescoço, objetivando manter a curva do pescoço.





Quem dorme de lado (decúbito lateral) deve usar travesseiro na cabeça e pescoço. A altura ideal do travesseiro é aquela que deixa a cabeça centralizada. Deve usar também en-

Ter os joelhos e coluna lombar, objetivando manter a coluna alinhada (1) e a altura do joelho alinhada com a bacia e o ombro (2).



Quem dorme com a barriga para baixo deve dormir abraçando um travesseiro e outro travesseiro posicionado sob a coxa dobrada. O corpo ficará um pouco diagonal.

Este novo posicionamento diminuirá a tensão no pescoço, pois diminui a rotação.

O grande objetivo do uso de travesseiros em qualquer posição é um colchão consistente

é fazer com que se durma com a coluna em posição neutra e a musculatura relaxada. Estas condições são importantíssimas, pois favorecem a boa ação dos remédios do sono.

Recomendo o uso de uma toalha dobrada na área da coluna lombar em qualquer posição de dormir.

IMAGEM 11.2: Representação esquemática da coluna vertebral alinhada (1) e do alinhamento do joelho em relação a bacia e o ombro (2).



Para quem é acostumado a dormir de barriga para baixo recomenda-se o uso de travesseiro na área do peito e embaixo da coxa. Se você usar travesseiro apenas embaixo da coxa, ocorrerá uma rotação da

coluna vertebral, pois a área do peito ficará mais voltado no sentido do colchão. Com isso, as articulações ficarão em desajuste posicional e os músculos estarão sob tensão.



44

O objetivo dos travesseiros nestas posições consiste em manter a coluna vertebral alinhada e diminuir a rotação da cabeça em relação ao pescoço.

O alinhamento postural durante a dormida relaxa os músculos e deixa as estruturas articulares em posição neutra.



Neste ângulo pode ser observado que a coluna está alinhada e o ombro está nivelado com a bacia.

45

POSTURAS INCORRETAS PARA DORMIR



Dormir com a barriga para baixo sem uso de travesseiro não é confortável para as estruturas que compõem a coluna vertebral. As articulações ficarão em desajuste posicional e

sob tensão, os músculos e ligamentos também ficarão sob tensão. A curva da coluna lombar aumenta e o pescoço sofrerá as maiores tensões.



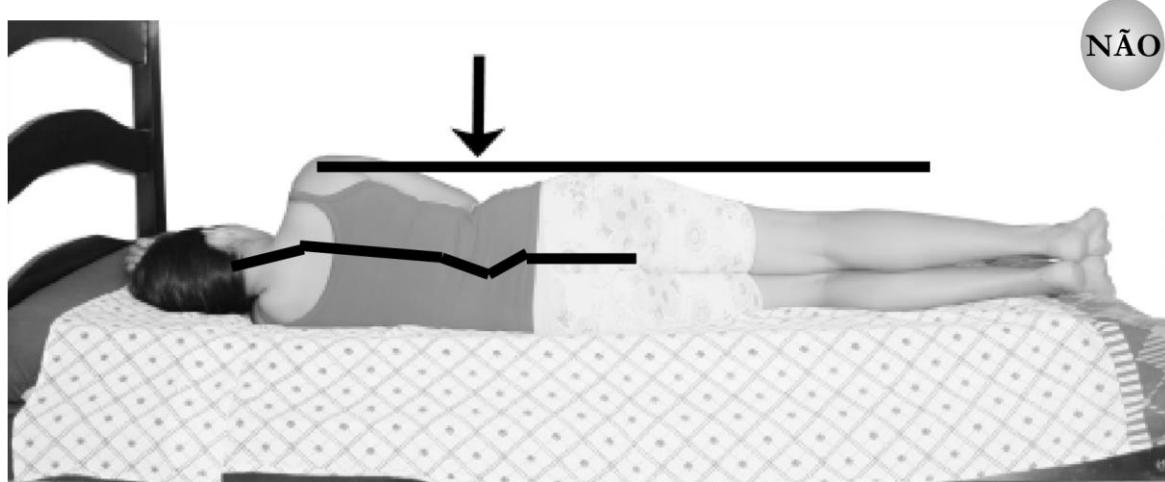
Ao dormir com a barriga para baixo sem coluna lombar e muita tensão muscular. Nesta uso de travesseiro e com uma das

pernas posição as tensões ocorrem em dois lugares: dobradas gera um alto grau de rotação no pescoço e região lombar.

Dormir com a barriga para baixo provoca grandes tensões no pescoço. O resultado poderá ser dores ao acordar, rigidez e limitação de movimento e, em alguns casos, pode auxiliar para a ocorrência de torcicolo.

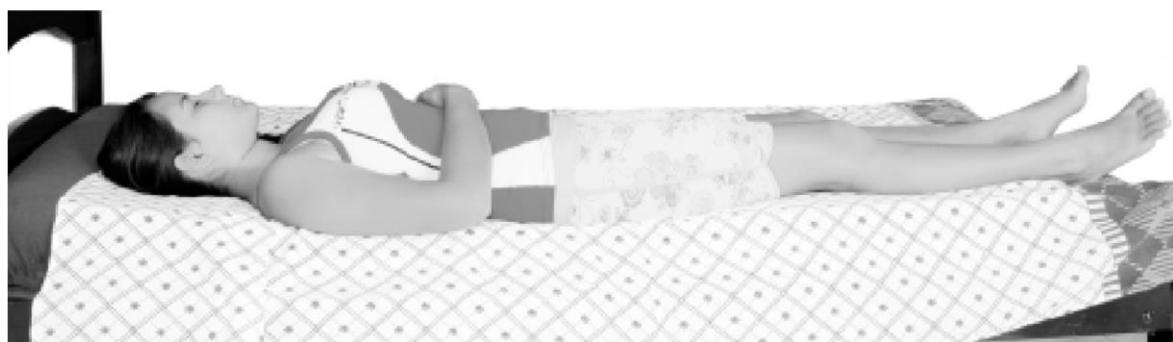
46





Dormir de lado, sem travesseiro, deixa a coluna vertebral toda torta, principalmente na coluna lombar (área indicada pela seta).

Existe uma grande diferença de altura na relação entre joelho, bacia e ombro. O problema se agrava nos casos em que o colchão é macio e se afunda com o peso do corpo.



Dormir de barriga para cima ou com as costas para cama, sem travesseiro, retifica a coluna vertebral (coluna lombar, torácica e pescoço). Se o colchão for muito macio haverá tensões musculares e ligamentares na área do

joelho. Esta é uma posição que gera dores na coluna lombar. Se houver um processo já instalado de hérnia de disco a tendência será aumentar a dor.

POSTURAS INADEQUADAS PARA DORMIR

NÃO



Deitar em sofá promove grandes desarranjos para a coluna vertebral, principalmente na região do pescoço que ficaria totalmente inclinado sentido teto.

Os fatores agravantes é no caso de existência de hérnia discal, principalmente no pescoço e na região do tórax.

Dormir em rede proporciona grandes desarranjos à coluna vertebral, principalmente para quem já tem quadros degenerativos instalados, como no caso de hérnia de disco. A coluna fica totalmente torta e o corpo, da cabeça aos pés, fica em estado de tensão.

A rede promove o prazer de balançar, no entanto é favorável para a coluna deitar em uma superfície reta, um colchão consistente.

Quem se habitua a dormir em rede relata dores quando deita num colchão. Esses relatos demonstram o resultado inerente ao hábito adquirido de expor a coluna a um padrão errado.



A coluna e o cérebro acostumaram-se com as escolhas e hábitos formados ao longo da vida, neste caso dormir em rede com a postura toda torta ao dormir, até mesmo porque na rede não há uso de travesseiros.

Quando há uma necessidade de dormir na cama, com a postura reta e com uso de travesseiros, torna-se uma noite de grandes transtornos porque o corpo nunca aprendeu a dormir corretamente.

POSTURA INCORRETA PARA LEVANTAR-SE DA CAMA



Os hábitos de deitar e levantar-se de forma errada são os mais variados.

A posição mais danosa para a coluna é tentar sentar-se erguendo o corpo a partir da posição deitada de barriga para cima; fazer o mesmo para se deitar causa os mesmos danos à coluna.

49

POSTURA CORRETA PARA DEITAR E SE LEVANTAR DA CAMA

Primeiro passo: sentar na borda lateral da cama;

Segundo passo: deitar usando a força do braço para baixar o corpo superior e elevando a perna simultaneamente semelhante a uma gangorra (a parte superior do corpo desce e as pernas sobem). O corpo ficará em decúbito lateral.

Terceiro passo: posiciona o corpo, virando em bloco, para a posição que costuma dormir (barriga para cima ou para baixo), e acomodar os travesseiros para manter a postura alinhada.

- Deitar, observando estas recomendações, diminui a carga do peso corporal sobre a coluna e coloca-a sobre os braços. Isso é importante, prioritariamente para quem tem



COMO SE LEVANTAR CORRETAMENTE DA CAMA?

- **Primeiro passo:** posiciona-se o corpo em decúbito lateral. Se o corpo estiver posicionado de bruços ou barriga para cima deve ser virado em bloco para posição lateral;
- **Segundo passo:** trazer o corpo para a cabeceira lateral da cama e usar a força dos braços para se sentar;
- **Terceiro passo:** à medida que o corpo superior vai se erguendo, as pernas vão descendo da cama simultaneamente.



50

O uso de posturas corretas não se restringe ao trabalho apenas. Nas atividades domésticas é onde ocorrem muitos transtornos dolorosos, inclusive nas posições de dormir. A prevenção postural sempre é o melhor remédio.

A

As dores nas costas acompanham a todos em fase produtiva ou não. Este Manual é uma grande arma na prevenção e tratamento das dores nas costas adquiridas no trabalho, em casa ou pelo avançar da idade.

Com uma linguagem clara e objetiva este Manual levará o leitor:

- A conhecer seu corpo;
- A entender por que ocorrem e como reconhecer as características das dores nas costas;
- A compreender a relação das posturas inadequadas com as dores nas costas e, o mais importante, como corrigi-las;
- A conhecer, de maneira simples e eficiente, as medidas preventivas no trabalho e no lar;
- e muito mais!

Este Manual conduzirá você a compreender a mecânica de sua coluna vertebral nas diversas atividades de cada dia, os mecanismos geradores de dor e a melhor maneira de prevenção sem remédio. São mais de 300 orientações e atividades preventivas que levará você a, finalmente, conseguir livrar-se de suas dores.

A consulta a esse Manual mudará a sua vida e o fará ser mais feliz e produtivo, sem dor.

