



Orientações de fisioterapia

Curta o sofá de casa mantendo a saúde postural



Curta o sofá de casa, mantendo a saúde postural

Aproveitar o período de isolamento e maratona séries, ficando horas e horas com má postura no sofá da sala pode prejudicar a saúde de seu corpo.

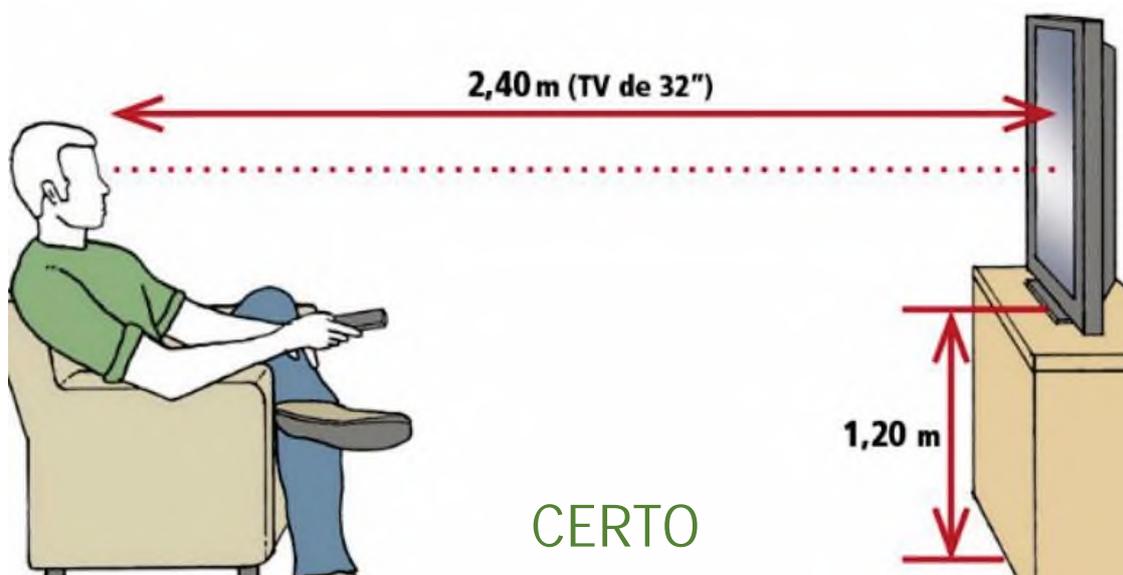
Confira aqui dicas úteis e invista na correção de sua postura ao sentar e relaxar.



Imagem: Mollie Sivaram/unsplash.com

Orientações importantes para assistir à TV no sofá

Confira distâncias ergonomicamente ideais



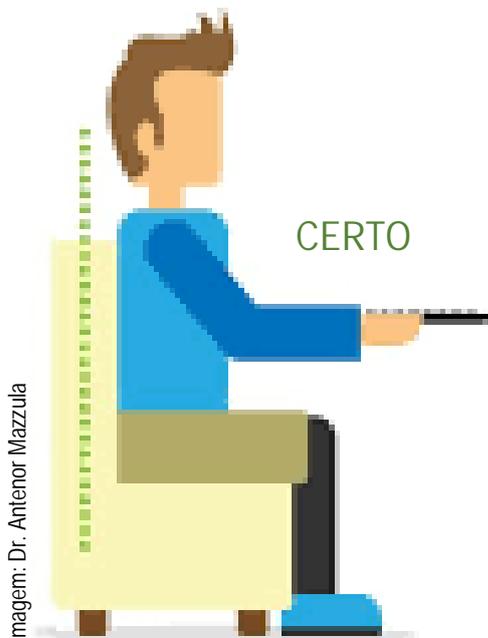


Imagem: Dr. Antenor Mazzula

1. Ao sentar,
as costas devem estar eretas, os ombros para trás e os glúteos próximos ao canto entre o encosto e o assento do sofá/poltrona.

2. Tente formar ângulos próximos a 90 graus

O ideal (quando se fica sentado por muito tempo), é que os quadris e os joelhos fiquem flexionados em um ângulo reto.

Se você tem dificuldade de alcançar os pés no chão, use um puff ou banquinho.

Ajuste almofadas ou toalhas enroladas atrás da lombar, entre as suas costas e o encosto do sofá/poltrona (respeitando a curvatura de sua lombar).



Imagem: Arquivo Firjan

3. Distribua o peso

Se você fica muito tempo com uma perna cruzada sobre a outra (ou sentado "de lado"), causa sobrecarga em um de seus quadris. É importante ficar atento à distribuição uniforme do peso do corpo, para não forçar as articulações.



Foto: FreeImages.com

EVITE POSIÇÕES
COMO ESTA

4. Evite inclinações que pressionem região abdominal

Se a partida de futebol ficar emocionante, evite ficar o tempo todo inclinado pra frente, com as costas “arqueadas”. Assim você previne desconfortos, especialmente se seu corpo estiver fazendo a digestão.



Imagem: Dr. Antenor Mazzula

5. Se maratonar, levante de tempos em tempos

Uma, duas, três temporadas da série e, quando você vê, já é de noite... Faça sempre intervalos e se alongue, ficando em pé!

6. Siga todas essas dicas ao usar notebook no sofá

Cuide da postura e previna lesões

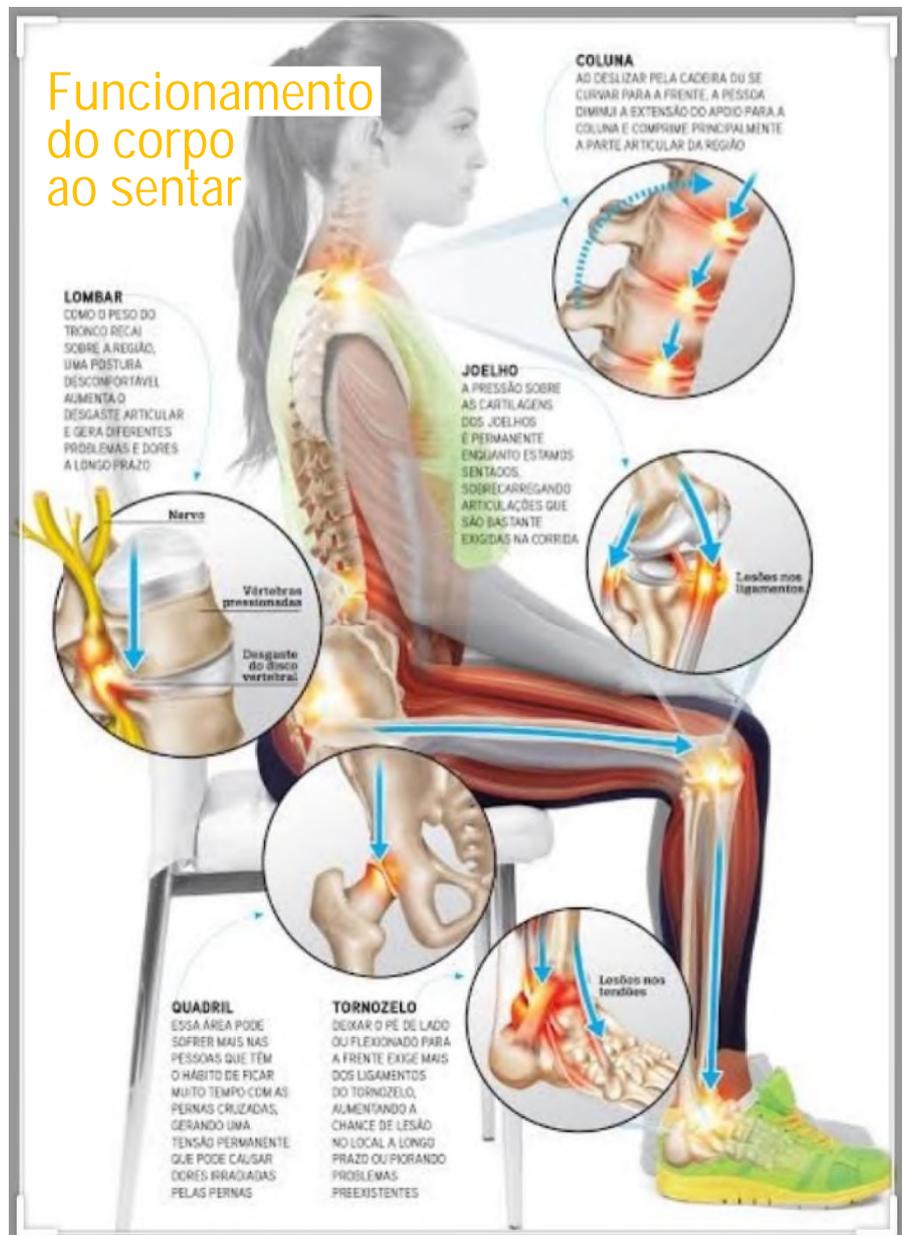


Foto: Freeimages.com

Lembre-se:

a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email saudetotal@fiosaude.org.br



Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!