

Dicas de ergonomia para o USO do CELULAR

Orientações
para evitar
LESÕES
no uso do
smartphone

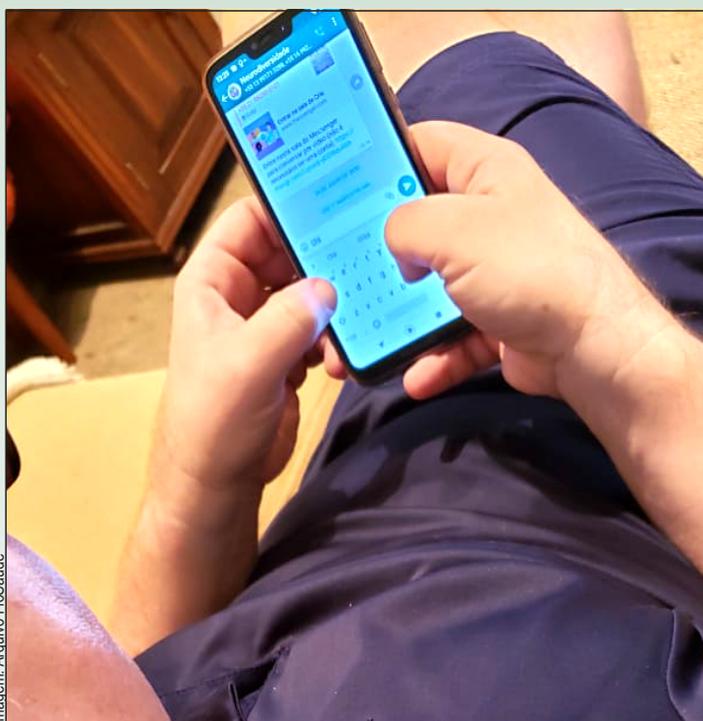


Imagem: Arquivo FioSaúde

ANS - nº 41754-8

ANS - nº 41754-8


FioSaúde
FISIOTERAPIA

Vida
*in***Forma**

Dicas de ergonomia para o uso do celular

Atenção à postura do corpo e ao alongamento dos dedos!

Hoje em dia, os celulares não saem das nossas mãos. Por isso, é importante ficar atento à postura e evitar o mau uso do aparelho, a fim de não sobrecarregar o organismo.

A sobrecarga da coluna vertebral se dá quando os músculos envolvidos não estão tonificados, por isso a importância também do combate ao sedentarismo. Ao mesmo tempo, a digitação na tela de smartphones exige alongamentos periódicos, para prevenir lesões nas articulações das mãos.

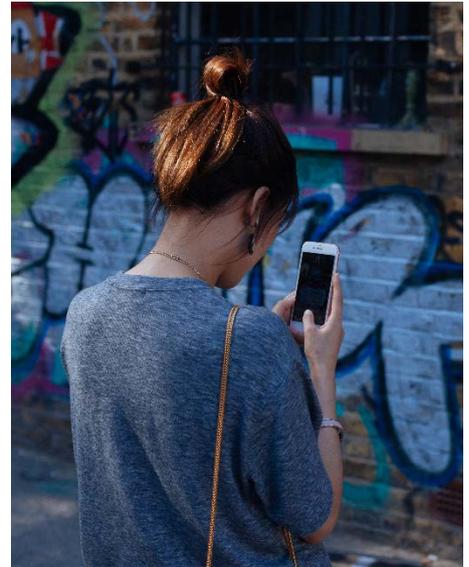


Imagem: Clem Ono Jeghuo/unsplash.com

Orientações importantes

- Ao usar o celular, mantenha os ombros alinhados e evite o uso do smartphone enquanto estiver deitado.
- Em horários noturnos fique atento aos prejuízos que a luz branca do celular ocasiona na qualidade do sono. Se puder, antes de dormir, deixe o smartphone guardado dentro de uma mochila ou gaveta, ou até mesmo fora do quarto.
- Você conhece o termo “dedo em gatilho”? Nessa lesão acontece o travamento do dedo em uma posição dobrada e a dificuldade em esticá-lo. É causado por uma inflamação do tendão da região. Para evitar essa lesão, separe momentos do dia sem usar tanto o smartphone. Na hora de digitar no celular (ou rolar a tela), utilize também os dedos indicadores e alterne as duas mãos, para não sobrecarregar excessivamente os dedos polegares.



Imagem: Freepik



Quanto mais se inclina para usar o celular, mais sobrecarga para a coluna



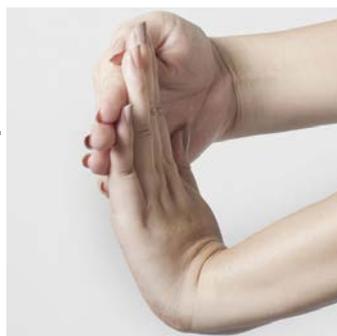
Por isso é importante a atenção à postura e ao reforço da musculatura. Mantenha a posição neutra, olhando levemente para baixo.

Você também pode conferir dicas de alongamentos selecionados pela equipe de fisioterapia da Policlínica FioSaúde

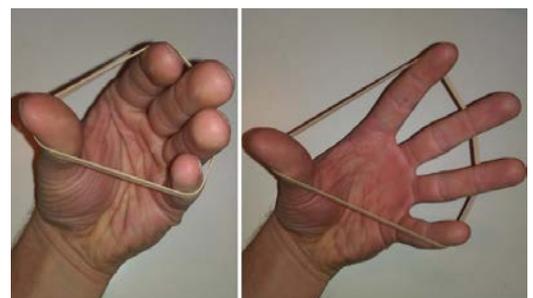
Os seguintes alongamentos e exercícios vão fortalecer os músculos responsáveis pela extensão e flexibilidade dos dedos e das mãos, irá manter uma mobilidade e irá aliviar eventuais desconfortos e inchacos.

1. Alongue mãos e dedos,

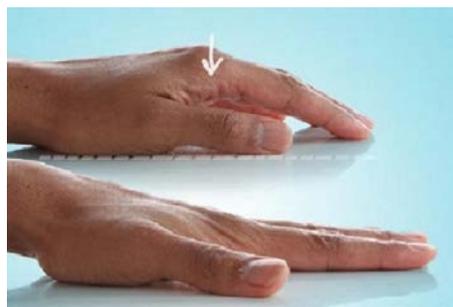
Antes de usar o celular e faça pausas, realizando o alongamento nos intervalos de uso



2. Fortalecimento com apoio de elástico, abrindo e fechando as mãos, como na foto abaixo



3. Alongue, com a mão espalmada sobre uma mesa, e depois levante um dedo de cada vez



4. Massageie suavemente as articulações das palmas das mãos



E mais: ao usar o celular, fique atento ao ângulo do braço no qual ele está apoiado



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

Solicite contato pelo tel (21) 3865-1871 ou email saudetotal@fiosaude.org.br

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