

10 DICAS PARA SE LIVRAR DAS DORES NA COLUNA

Você sabia que 18,5% dos brasileiros sofrem com doenças crônicas na coluna, mas não sabem? Escoliose, cifose, lordose, artrose ou hérnia de discos estão entre os principais males que podem ser confundidos com uma “dorzinha à toa”.

E todos esses problemas podem começar por um hábito muito comum: a má postura. Felizmente, existem bons hábitos que você pode adotar antes que essa simples dorzinha evolua para algo pior.

Confira:

1. Ao se deitar de lado, coloque um travesseiro entre cabeça e ombro e outro entre as pernas
2. Quando se deitar de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos e outro embaixo da cabeça
3. Evite dormir de bruços. Isso força sua coluna e dificulta a respiração
4. Fortaleça sua coluna: flexione sua coluna para elevar um objeto pesado do chão
5. Escolha um colchão ortopédico ou semi de acordo com seu peso e altura
6. Nada de travesseiro muito fino ou muito macio: isso pode alterar a curvatura de sua coluna. O travesseiro ideal precisa ser da altura entre sua cabeça e ombro
7. Ao trabalhar em uma mesa, mantenha suas costas apoiadas na cadeira e mantenha as pernas embaixo da mesa, sem cruzá-las
8. Distribua o peso em sacolas e mochilas. Apoie as alças nos dois ombros e distribua o peso das sacolas para as duas mãos
9. Ao fazer atividades domésticas, não incline o tronco para a frente
10. Para aliviar as dores na coluna, fique em pé e contraia os músculos da barriga e das nádegas

E a principal dica é: se as dores forem persistentes, procure um médico.

