

ESCOLA DE COLUNA DO INTO

Cartilha de Terapia Ocupacional



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA





Edição 02
Maio/2016

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Paciente,

Essa cartilha foi elaborada especialmente para você, paciente do INTO.

Através da leitura dessa cartilha você vai encontrar orientações sobre a postura adequada para realização de atividades da vida diária.

É muito importante para nós que você receba todas as informações necessárias para sua reabilitação. Não se esqueça de perguntar e esclarecer suas dúvidas com o seu terapeuta ocupacional.

Unidade de Reabilitação.

POR QUE OS CUIDADOS POSTURAIS SÃO IMPORTANTES PARA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA?

Porque podemos reduzir a ocorrência de dores nas costas se tivermos cuidado com a nossa postura. A mudança de hábito ao realizar as atividades em casa ou no trabalho é fundamental para evitar os danos na nossa coluna vertebral.

Consideramos como atividades da vida diária, todas as atividades realizadas no dia-a-dia, tais como:

- Deitar e levantar da cama;
- Tomar banho;
- Vestir e despir roupas;
- Calçar meias e sapatos;
- Tarefas domésticas: varrer e passar pano no chão, lavar e passar roupas, cozinhar e lavar louças, pegar objetos em armários altos ou muito baixos, pendurar a roupa no varal, arrumar a cama;
- Pegar e carregar objetos pesados;
- Sentar-se e levantar-se;
- Atender ao telefone;
- Usar o computador.



I - POSTURA ADEQUADA AO DEITAR-SE E LEVANTAR-SE DA CAMA.

Para ter uma boa noite de sono é importante que você observe alguns cuidados ao deitar-se, posicionar-se na cama e ao levantar-se.

1- Deite-se sempre de lado. É a melhor postura para quem sofre de dores cervicais e lombares.



Você pode observar que o modelo está usando dois travesseiros. O tamanho e a forma adequada de usar os travesseiros também são importantes para evitar que você machuque a sua coluna durante o sono.

- Use um travesseiro de tamanho adequado para preencher a distância da cabeça até o ombro.
- Coloque um travesseiro pequeno entre os joelhos para diminuir o desnível entre os quadris.
- O seu braço não deve ficar embaixo do travesseiro.

2 - Para levantar-se faça apoio no cotovelo do braço que ficou embaixo do corpo. Com a mão do outro braço apóie no colchão para dar impulso, enquanto você coloca os pés no chão. Observe a sequência nas fotos abaixo:



LEVANTAR-SE CORRETAMENTE DA CAMA IMPLICA EM DIMINUIR AS AGRESSÕES A SUA COLUNA.

3 - Caso necessite se deitar de barriga para cima coloque um travesseiro abaixo dos joelhos assim:



II - POSTURA ADEQUADA DURANTE A HIGIENE PESSOAL E PARA VESTIR-SE.

1 - No banho

Procure tomar banho de forma segura. Use chinelo antiderrapante e tenha sempre uma cadeira ou um banquinho plástico para sentar-se quando tiver dificuldades para equilibrar-se .

Ao lavar ou secar os pés durante o banho de chuveiro você deve sentar-se e dobrar uma perna sobre a outra. É a mesma postura para calçar meias e sapatos. Você também pode usar uma escova de cabo longo para lavar suas pernas e pés.

2 - Higiene pessoal

A maioria dos lavabos ou pias são baixos, obrigando as pessoas a curvarem as costas durante a higiene oral ou da face. Caso você sinta dor lombar procure fazer as atividades de higiene pessoal sentado ou de pé com as costas eretas.

3 - Vestir

Ao calçar meias e sapatos a postura é a mesma descrita para lavar os pés. Nesta postura também podemos vestir as peças de baixo, como calcinha, cuecas, shorts, calça comprida.



CERTO



ERRADO

III - POSTURA ADEQUADA PARA A REALIZAÇÃO DAS TAREFAS DO LAR.

1 - Varrer

Procure ficar atrás da vassoura para evitar torção da coluna. Não gire o corpo e use uma pá de cabo longo.



Para varrer embaixo dos móveis procure deixar a área o mais livre possível para evitar que você tenha que curvar-se muito.



CERTO



ERRADO

2 - Arrumar a cama

Quando for arrumar a cama evite arquear as costas. Procure ajoelhar-se no chão ao lado ou sobre a cama.

3 - Arrumar ou pegar e guardar objetos em gavetas, estantes ou armários.

Coloque-se na mesma altura da gaveta ou prateleira ajoelhando-se ou sentando-se próximo, evitando arquear a coluna.



4 - Pendurar roupa úmida em um varal

O varal deverá estar o mais baixo possível, evitando um estiramento da coluna. Outra opção é a utilização de um varal de chão.



Observe que o balde com a roupa molhada foi colocado em uma altura em que não é preciso arquear as costas para pegar a roupa.



CERTO



ERRADO

5 - Passar roupa e usar a pia

Se for preciso ficar muito tempo de pé em frente a pia para lavar louças ou na bancada para passar roupa coloque um suporte da altura de um tijolo para colocar os pés alternadamente.



IV - POSTURA ADEQUADA PARA LEVANTAR E CARREGAR PESO.

1 - Levantar um peso do chão até a altura da cintura

A forma correta de levantar um peso do chão é com os joelhos dobrados sem arquear a coluna. Assim:



Observe que a caixa que o modelo está levantando é volumosa. Um objeto volumoso e pesado deve ficar próximo ao tronco, porque se for erguido afastado, corresponderá 15% a mais de peso para a sua coluna vertebral.



Uma dica que vale ouro:

Ao agachar, flexione os joelhos e mantenha as costas retas. Para levantar, se for possível, apoie uma das mãos em um dos joelhos.

2 - Levantar um peso que está na altura da cintura e colocá-lo numa prateleira ou armário muito alto, acima da sua cabeça.



CERTO



ERRADO

Observe nas fotografias acima que nesse caso você deve usar sempre uma escada para subir com o peso. Não se esqueça de carregar o objeto pesado próximo ao seu corpo.

3 - Carregar peso

Carregar pouco peso por muitas horas causa o mesmo efeito que carregar muito peso por pouco tempo. Divida o peso nos dois lados do corpo.

O que podemos chamar de pouco peso?

Podemos dizer que as sacolas plásticas de compras do supermercado são pesos menores e sempre devem ser carregadas nos dois lados do corpo. Caso suas compras ocupem duas sacolas, você deve carregar uma sacola do lado direito e a outra do esquerdo assim:





V - POSTURA ADEQUADA PARA LEVANTAR-SE E SENTAR-SE DE UMA CADEIRA.

A postura sentada acarreta em sobrecarga acentuada aos discos intervertebrais. A posição correta de sentar-se é aquela em que os pés ficam apoiados no chão, os joelhos dobrados, o tronco reto e a cabeça erguida, olhando para frente.



Levantar-se

Como é importante para a sua coluna sentar-se corretamente, é também importante levantar-se corretamente.

A forma correta de levantar-se é apoiando-se com as mãos nos braços da cadeira, ou nas coxas, deslocar o peso para os pés e erguer o corpo.



Outra dica de ouro:

Quem tem problemas de coluna não deve sentar-se em cadeiras sem encosto, sofás fofos e fundos.

POSTURA ADEQUADA PARA VER TELEVISÃO.

Para assistir televisão é importante você observar a forma correta de sentar. Os pés apoiados no chão, os joelhos dobrados, o tronco reto e a cabeça erguida olhando pra frente.

A televisão deve estar posicionada na sua frente e na altura dos seus olhos para que sua cabeça fique ereta.

POSSO SENTAR NA CAMA PARA LER OU VER TELEVISÃO?

Não. Pois quando sentamos na cama por muito tempo com as pernas esticadas o nosso corpo vai escorregando e ao invés de permanecer corretamente na posição sentada, sentamos sobre a coluna. Caso você esteja restrito as atividades na cama, tenha um apoio nas suas costas para manter uma postura mais adequada na cama.



VI - POSTURA ADEQUADA NO AMBIENTE DE TRABALHO.

Durante as suas atividades profissionais é importante observar as orientações anteriores que se adequam a sua rotina de trabalho.

A seguir colocaremos algumas dicas importantes.

1 - Ao ler e escrever

O ato de ler e escrever devem ser realizados em uma cadeira e mesa. Observe as recomendações anteriores sobre a postura correta ao sentar-se.

2 - Ao usar o computador

- O teclado deve estar posicionado na mesa de forma que, ao digitar, os ombros estejam alinhados e os braços fiquem próximos ao corpo.
- O monitor deve estar na altura dos olhos para que a cabeça fique ereta.
- O texto a ser digitado deve estar à frente do corpo para evitar torções no pescoço.



3 - Ao usar o telefone

Lembre-se que o telefone deve ser seguro com uma das mãos e nunca com o ombro.



Dicas no trabalho

1 - Se você precisa permanecer sentado por muito tempo, lembre-se que é necessário levantar-se e, se possível, alongar-se de vez em quando.

2 - Se o seu dia de trabalho foi muito tenso, relaxe e alongue-se antes de dormir. Uma boa postura e uma manobra de relaxamento vai lhe garantir uma melhor noite de sono.



IMPORTANTE!

Ao comparecer às consultas agendadas você estará contribuindo para o sucesso do seu tratamento.

- **Observe o horário da sua sessão de tratamento e não falte.**
- **Registre a sua frequência.**
- **Use roupas confortáveis que favoreçam a realização dos exercícios.**
- **Você tem o compromisso de participar ativamente do seu tratamento de coluna.**

Pergunte sempre!

Tire todas as suas dúvidas!

Participe!

LEMBRE-SE!

Toda hora é hora de cuidar da sua coluna.



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070
Tel: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

