

7 hábitos e posturas que prejudicam os ombros

DA REDAÇÃO

Você pode não perceber, mas seus hábitos e posturas adotados no dia a dia podem prejudicar seus ombros.

Segundo a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em RPG e Pilates, ao longo da vida é comum adotarmos posturas mais confortáveis para os mais diversos movimentos.

“Contudo, conforto não é sinal de pos-

tura correta. Esses hábitos se tornam vícios de postura que se refletem em dores e problemas musculoesqueléticos”.

“Em relação aos ombros, há uma série de hábitos e posturas que os prejudicam. A dor nos ombros só perde para as lombalgias e cervicalgias. Mais da metade da população tem ou terá quadros dolorosos nessa articulação”, diz Walkíria.

Para ajudar você a cuidar melhor dos seus ombros, com a contribuição da especialista, elaboramos uma lista dos principais erros de postura e como corrigi-los. Confira.

corpo sobre o ombro.

Essa posição prejudica a circulação e pode provocar, ao longo tempo, tendinites e bursites. Outra consequência pode ser a ruptura do manguito rotador, uma das principais causas de problemas nos ombros.

Recomendação: A melhor posição para dormir é de lado. Contudo, é preciso deixar o ombro mais para frente do corpo. Além disso, é preciso usar um bom travesseiro e, se possível, um outro travesseiro no meio das pernas.

2- Usar o computador sem a ergonomia adequada

Usar o computador sem móveis adequados e com posturas ruins, sem dúvida, são as principais causas de problemas nos ombros. Manter a coluna ereta é a dica mais popular quando se fala em estação de trabalho.



Você pode não perceber, mas seus hábitos e posturas adotados no dia a dia podem prejudicar seus ombros

Todavia, a altura da cadeira em relação à mesa é essencial para prevenir lesões nos ombros e na coluna cervical. Uma cadeira muito baixa em relação à mesa faz com que o ombro fique em uma posição mais elevada.

Outro aspecto é quando o teclado fica muito distante dos braços ou ainda quando a pessoa usa um notebook com um teclado muito pequeno, por exemplo. Todas essas posições levam, naturalmente, a pessoa a elevar os ombros para poder digitar.

Por fim, a falta de um apoio para o antebraço na hora de digitar também pode causar dores e lesões mais importantes nos ombros.

Loterias



Acumulou - Concurso 2468

22 35 41 42 53 57



Acumulou - Concurso 5819

13 15 44 56 60



Acumulou - Concurso 2354

1º SORTEIO: 09 25 37 42 46 50
2º SORTEIO: 11 18 20 23 26 48



Acumulou - Concurso 1768

05 09 20 38 52 54 61



Acumulou - Concurso 2294

02 06 07 11 23 24 26
29 41 45 56 60 68 73
84 85 93 98 99 00

1- Dormir em cima do ombro

A má postura durante o sono pode causar diversos problemas. Muitas pessoas costumam dormir de lado. Para essa posição, o mais comum é apoiar o peso do



DIA 5

ANA CAROLINE FABRÍCIO
BEATRIZ F. FERREGUTI
CLAUDIO T. ARIGA
FERNANDA BALDERRAMAS TONETTO
GLORINHA FRESNEDAS PEREZ
MARIA CLARA NONATO GRECCO
PALMIRA B. TEIXEIRA
THALES DA COSTA CESTARI

DATAS COMEMORATIVAS



Dia das Telecomunicações
Dia do Propagandista Farmacêutico
Dia dos Fabricantes de Materiais de Construção