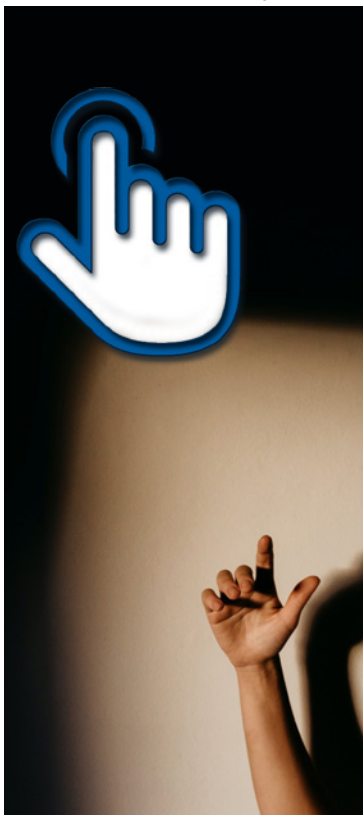


5 hábitos que prejudicam as mãos e como mudá-los

Imagem Ilustrativa



DA REDAÇÃO

Nossos hábitos podem dizer muita coisa a nosso respeito. Os hábitos são aquelas atitudes, costumes ou manias que praticamos no nosso dia a dia! O problema é que nem todos os nossos hábitos são benéficos para a saúde.

Em muitos casos, nem temos consciência de que uma simples postura na hora de dormir, por exemplo, pode causar um problema sério no punho.

Segundo Walkíria Brunetti, fisioterapeuta especialista em RPG e Pilates, a maioria das pessoas não tem consciência corporal. “Essa capacidade nos ajuda a perceber o nosso corpo por inteiro, prestar atenção nos movimentos, nos limites, na relação do corpo com o

ambiente e na postura para cada situação”.

“Porém, quando não temos essa capacidade bem desenvolvida, a tendência é procurar o conforto ao realizar um movimento. Essa posição mais cômoda, porém, vai se transformar em um vício de postura ou ainda pode se transformar em movimentos repetitivos. Em ambos os casos, o risco de desenvolver lesões musculoesqueléticas é muito grande”, explica Walkíria.

Por isso, com a ajuda de Walkíria, elaboramos uma lista de posturas e hábitos que prejudicam as mãos, dedos e punhos. Confira.

1- Usar o dedão para digitar no celular por tempo prologando

Você sabia que 9 em

cada 10 brasileiros têm um celular? Ou seja, quase toda a população usa o dispositivo no dia a dia. O problema é que esse excesso de tecnologia pode causar lesões, principalmente nas mãos, dedos e punhos.

Em relação ao celular, o dedo polegar é o que mais sofre os efeitos dos movimentos repetitivos. A questão é tão grave que já tem nome: WhatsAppinite, apontado por pesquisadores como a tendinite causada pelo uso excessivo do celular.

A repetição dos movimentos feitos pelo dedo polegar, ao digitar, causa uma sobrecarga no tendão que se resulta na inflamação dessa estrutura. Caso evolua, essa tendinite pode causar lesões mais severas no tendão e nas articulações da mão e do punho.

Loterias



Acumulou - Concurso 2478

02 17 23 28 39 46



Acumulou - Concurso 5845

22 51 67 69 70



Acumulou - Concurso 2362

1ª SORTEIO
03 18 19 42 49 50
2ª SORTEIO
04 10 18 36 41 43



Acumulou - Concurso 1779

15 16 28 55 59 62 78



Acumulou - Concurso 2308

03 04 08 09 12 15 21
24 32 34 35 44 52 58
60 65 66 70 84 95

DATAS COMEMORATIVAS



- Dia do Oftalmologista
- Dia do Silêncio
- Dia Nacional de Prevenção da Alergia
- Dia Mundial da Espondilite Anquilosante
- Dia Internacional da Luta contra a Endometriose

DATAS COMEMORATIVAS



- Dia das Mães
- Dia Nacional do Turismo
- Dia do Profissional de Marketing
- Dia do Artista Plástico
- Dia da Vitória
- Dia Internacional da Cruz Vermelha
- Dia da Talassemia
- Dia Nacional das Hemoglobinopatias
- Dia do Aniversário do Buda Shakyamuni
- Dia Mundial do Câncer de Ovário

DATAS COMEMORATIVAS



- Dia da Europa
- Aniversário da Fundação de Mato Grosso