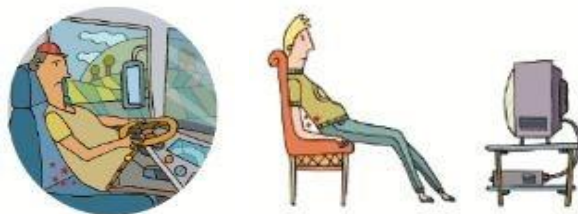


O que fazer para diminuir as suas dores nas costas?

Como dormir ou levantar:

- ✓ Durma **de lado** ou de barriga para cima com uma almofada debaixo dos joelhos, **evite dormir de barriga para baixo**.
- ✓ Durma sobre um colchão firme, nem duro nem mole. Use uma almofada confortável.
- ✓ Procure **levantar-se lentamente**, colocando-se de lado junto à borda da cama, deixe cair as pernas e sente-se depois apoiando as mãos no colchão.
- ✓ Faça **alongamentos** de manhã. Também ajuda fazer alongamentos debaixo de um duche de água quente.
- ✓ É melhor **calçar-se sentado**.



NÃO

É importante sentar-se corretamente:

- ✓ Sente-se com as **costas direitas**. Evite as cadeiras e os sofás que o façam escorregar.
- ✓ Mantenha os joelhos um pouco mais alto que o nível das ancas.
- ✓ Evite cruzar as pernas, é melhor cruzar os tornozelos.
- ✓ **Se conduzir**, pare a cada 2 horas para se esticar. Ajuste o banco do carro para chegar aos pedais com as costas bem apoiadas.



SIM

Em frente ao computador:

Procure ter a mesa à altura dos cotovelos e o monitor ao nível dos olhos.

- ✓ É conveniente alterar a mão que utiliza o rato.
- ✓ Faça **pausas breves** para caminhar e esticar suavemente o pescoço e os braços.



NÃO



SIM

É melhor caminhar que estar em pé:

- ✓ Se **estiver de pé**, mude de posição, coloque um pé sobre um banquinho ou faça pequenos passeios com frequência.
- ✓ Se se apoiar numa parede pode relaxar as costas.
- ✓ **Caminhe com postura direita.**
- ✓ Use sapatos de salto baixo, mas com um pequeno salto (entre 2 a 5 cm).

Faça exercício e perca peso:

- ✓ Faz bem caminhar diariamente, andar de bicicleta, fazer hidroginástica ou natação, praticar jogging a um ritmo ligeiro.
 - ✓ O exercício não deve provocar dor em nenhuma situação.
- Pode-se terminar cansado, mas não dorido.



É melhor empurrar que arrastar:

- ✓ Apoie-se com as costas no objeto e **empurre-o com a força das pernas.**
- ✓ Fazer várias viagens e **repartir o peso** por vários pacotes.
- ✓ Para levantar um peso do chão, **não dobre as costas**, mas sim os joelhos.



Elaborado por:
Inês Esteves Cruz
Aluna 6ºano - Faculdade Medicina
Universidade de Lisboa
Atualizado por:
João Lima (IFG)



COSTAS SEM DORES!!!



2022