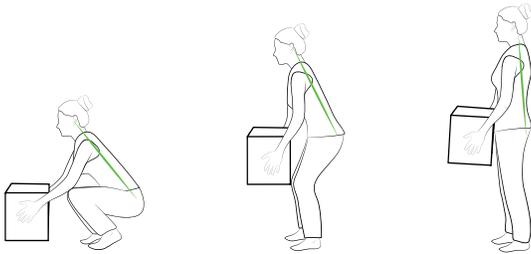




O que é a mecânica corporal? Mecânica corporal é um termo usado para descrever a forma como nos movemos durante as atividades diárias. A mecânica corporal adequada pode ajudá-lo a evitar lesões e fadiga muscular e pode ajudá-lo a proteger a sua coluna após a cirurgia de coluna e pelo resto da vida. É essencial que use a mecânica corporal adequada ao fazer coisas como levantar, curvar-se, agachar-se/inclinar-se, empurrar/puxar, torcer e entrar e sair da cama. Este folheto mostrará como fazer estas coisas corretamente e viver uma vida com uma coluna saudável.

CURVAR-SE:

1. Agache-se com os pés afastados ou ajoelhe-se sobre um joelho.
2. Dobre os joelhos e as ancas – não as costas.
3. Ao inclinar-se para frente, mova todo o corpo, não apenas os braços.



LEVANTAR

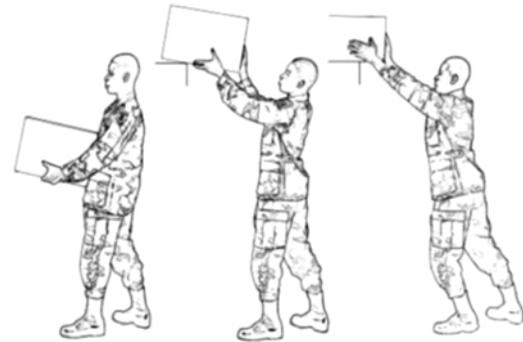
1. Verifique sempre a carga antes de tentar levantá-la.
2. Certifique-se de que os seus pés estão afastados o suficiente para manter uma base estável – a largura dos ombros funciona para a maioria.
3. Posicione o seu corpo o mais próximo possível da carga.
4. Flexione os joelhos e ancas – não nas costas.
5. Não coloque os pés no chão e gire. Mova os pés ao girar.
6. Mantenha os músculos do abdômen firmes e tensos.
7. Expire ao levantar – não prenda a respiração.
8. Levante com as pernas – não com as costas.
9. Use movimentos suaves e controlados para levantar, sem solavancos.
10. Se sentir dor ao levantar, a carga está muito pesada ou precisa de reajustar.

LEVANTAR DO CHÃO:

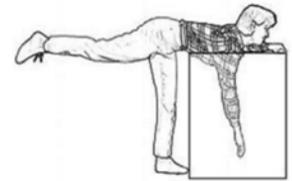


OUTRAS FORMAS DE LEVANTAR:

Levantar/alcançar acima da cabeça. Mantenha os abdominais contraídos e transfira o peso para o pé da frente.



Golfer's Lift: Usado para pequenos objetos no chão. Mantenha as costas retas e levante uma perna esticada atrás de enquanto se inclina para apanhar um objeto.



Straight Leg Lift: Use esta elevação quando os obstáculos o impedirem de dobrar os joelhos. Tente evitar isto tanto quanto possível. Empurre as nádegas o máximo possível para evitar dobrar a cintura e dobre ligeiramente os joelhos. Também pode apoiar-se no obstáculo.



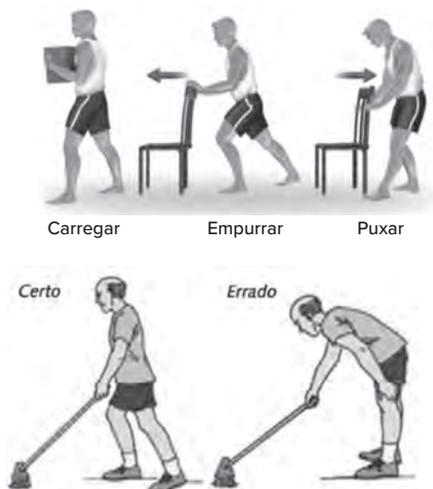
Alcançar

1. Verifique sempre a carga que está a alcançar antes de movê-la - teste um canto.
2. Alcance apenas o máximo que puder confortavelmente. Evite esticar muito.
3. Use um escadote quando apropriado.
4. Deixe que os seus braços e pernas carreguem o peso – não as suas costas.
5. Mantenha a carga perto de si.
6. Coloque uma perna à frente da outra para apoio (veja acima, alcançando a cabeça).



Empurrar / Puxar

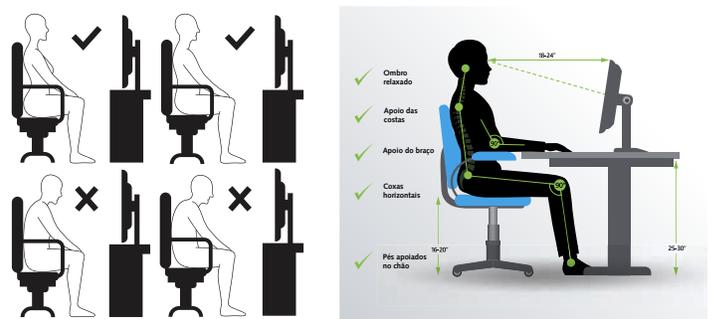
1. Sempre que possível, empurre em vez de puxar. Pode empurrar o dobro do que consegue puxar sem se magoar.
2. Mantenha-se perto da carga. Não se incline para a frente.
3. Use os dois braços. Isto mantê-lo-á alinhado com o objeto e manterá a coluna reta.
4. Aperte os músculos do abdómen ao empurrar. Não sustenha a respiração. Expire.
5. Mantenha as ancas voltadas na direção do movimento de empurrar.



Sentar-se

Ficar sentado durante longos períodos de tempo pode causar desconforto na coluna. Use estas sugestões para ajudar:

1. Use uma almofada ou toalha enrolada para melhorar o suporte da região lombar.
2. Os pés devem repousar confortavelmente no chão ou no apoio para os pés, sem ficar pendurados. A cadeira não deve cravar na parte de trás dos joelhos.
3. Certifique-se de que os materiais estão ao alcance do braço para evitar movimentos desajeitados ou alcance excessivo.
4. Aproxime-se o máximo possível do seu trabalho.
5. Se puder, faça parte do seu trabalho em pé ou alterne entre ficar sentado e em pé. Mesas verticais são muito úteis para isto.
6. Mude de posição com frequência durante o dia.



Ficar de pé

Se precisar de ficar de pé durante longos períodos de tempo, certifique-se de manter uma boa postura.

1. Considere elevar ou baixar a estação de trabalho para não se curvar ou inclinar demasiado para trás.
2. Fique em cima de tapetes antifadiga ou use sapatos ou palmilhas com sola macia.
3. Considere um apoio para os pés para aliviar a pressão sobre as pernas ou coloque o pé numa superfície elevada de vez em quando.
4. Não bloqueie os joelhos. Mantenha-os relaxados com uma ligeira curvatura. Isto é bom para a circulação e ajuda os músculos das costas a absorver o choque.
5. Fique de pé com as pernas afastadas à largura dos ombros e um pé ligeiramente à frente do outro.
6. Mantenha os músculos do abdómen firmes e fletidos.
7. Faça uma pausa periodicamente e alongue-se.

