

COLUNA SAÚDAVEL DICAS DE POSTURA CORPORAL



» Não se recline no sofá, use uma almofada lombar, apoio de pé, cadeira rotativa e eleve o monitor



» Para erguer um peso, faça-o com a coluna direita e usando as pernas como alavanca.



» Dormir de barriga para cima sobrecarrega a coluna. Prefira dormir de lado com almofadas.

7 EM CADA 10 PESSOAS SOFRE DE DORES NAS COSTAS

Saiba mais sobre as doenças que afectam a coluna e a sua prevenção.

VISITE O SITE WWW.OLHEPELASSUASCOSTAS.COM



JÁ PENSOU COMO SERIA
VIVER SEM DORES NAS COSTAS?

UMA INICIATIVA



PARCEIROS



COM O APOIO



OLHE PELAS SUAS
COSTAS

A campanha **OLHE PELAS SUAS COSTAS** visa sensibilizar a população em geral para as dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional, e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes.

SINAIS DE ALERTA DE PROBLEMAS DE COLUNA

- » Dor violenta que dura há mais de 3 semanas;
- » Dor que se estende aos braços/mãos e pernas/pés;
- » Dormência ou perda de força nos braços e pernas;
- » Dor que se agrava com repouso ou surge à noite;

NA PRESENÇA DESTE SINAIS, PROCURE AJUDA MÉDICA

O QUE PROVOCA DORES NAS COSTAS?

DESGASTE DOS DISCOS INTERVERTEBRAIS

Com o passar dos anos, os esforços e o acumular de movimentos incorrectos, a estrutura dos discos altera-se, desidratando-se e modificando a sua flexibilidade.

ALTERAÇÕES DAS ARTICULAÇÕES ENTRE VÉRTEBRAS

Para além das lesões do disco, também as alterações das articulações entre vértebras, os ligamentos e os músculos que estão adjacentes à coluna podem tornar-se dolorosos, contribuindo para aumentar a intensidade da dor.

PESO EXCESSIVO

A dor lombar é muito frequente porque é nesta região que se apoia a maior parte do peso corporal (logo o peso excessivo é prejudicial).

DIAGNÓSTICO

PARA CONFIRMAR O DIAGNÓSTICO DAS DOENÇAS DA COLUNA É NECESSÁRIO REALIZAR UM EXAME FÍSICO COMPLETO À COLUNA VERTEBRAL E AOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.

- » Será examinada a flexibilidade, o nível de movimento e sinais indicadores de lesão de nervos ou da coluna e serão registados os sintomas relatados.
- » O seu médico poderá solicitar a realização de exames complementares como a radiografia (raio-X) da coluna, a ressonância magnética, ou a tomografia computadorizada.

**SE TEM DORES FORTES E PERSISTENTES
CONSULTE JÁ O SEU MÉDICO**

RECOMENDAÇÕES

- » Mantenha **PESO SOB CONTROLO**
- » Prefira as **ESCADAS** ao elevador
- » Use **CALÇADO ADEQUADO** (evite saltos altos e finos)
- » **ATENÇÃO À POSTURA**
- » **EVITE** movimentos repetitivos/mesma posição
- » **EVITE** desportos violentos ou intensos
- » **EVITE** o manuseamento incorrecto de pesos

**SINTA-SE RESPONSÁVEL PELA SUA COLUNA
MODIFIQUE OS SEUS COMPORTAMENTOS**

VISITE O SITE www.olhepelassuascostas.com