



Sempre divida ou distribua peso para não sobrecarregar as articulações.



Ao carregar objetos pesados, mantenha a postura correta, com a coluna reta!

Ao abaixar-se, flexione os joelhos, não curve a coluna para não causar problemas.



Faculdade Peruíbe Curso de Fisioterapia

Trabalho da Disciplina de
Práticas Integrada
Profa. Dra. Andréia Salvador



Fisioterapia
Faculdade Peruíbe

Orientação e Adaptações

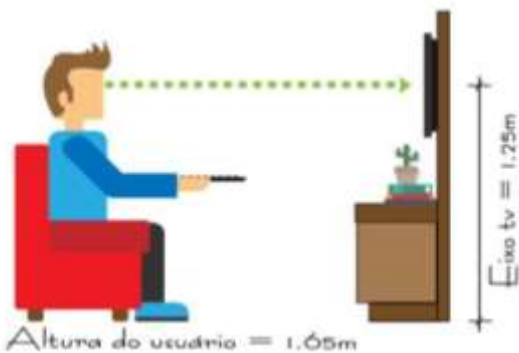
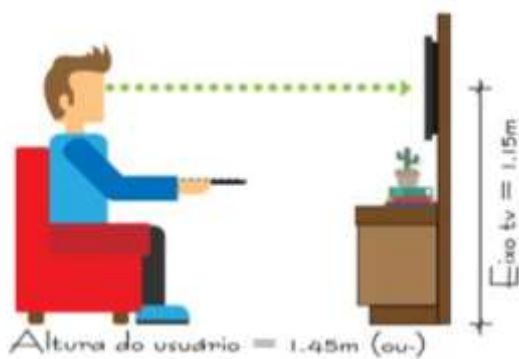


Qual a melhor postura em casa?



unlsepe
EDUCACIONAL

Como Assistir de Maneira Correta a TV



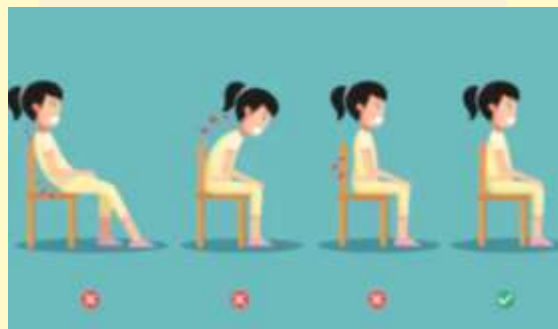
A TV deve ser colocada de preferência em frente ao o tronco e em uma altura que não force a inclinação exagerada da cabeça para baixo, para cima ou para os lados.

A melhor posição para assistir TV é a sentado, com o tronco levemente inclinado para trás e bem apoiado no sofá ou em almofadas

Sente-se confortavelmente, mas da maneira correta.

Encoste as costas por completo na cadeira, ou procure manter o ângulo de 90°.

Lembre-se do alongamento pelo menos a cada uma hora sentado!



Para dirigir também é necessário manter a postura correta, manter a coluna totalmente apoiada e as duas mãos no volante.



Postura Ideal para Leitura

- Procure uma cadeira confortável que deixa sua coluna apoiada por completo, caso necessário use uma almofada.
- A cadeira não deve ser muito alta, de modo que os pés fiquem balançando.
- Deixe seus braços relaxados, e não leia em locais com pouca iluminação, para que não prejudique sua visão.
- A cada duas horas lendo, tenha ao menos 10 minutos de descanso, alongue-se e movimente-se.

