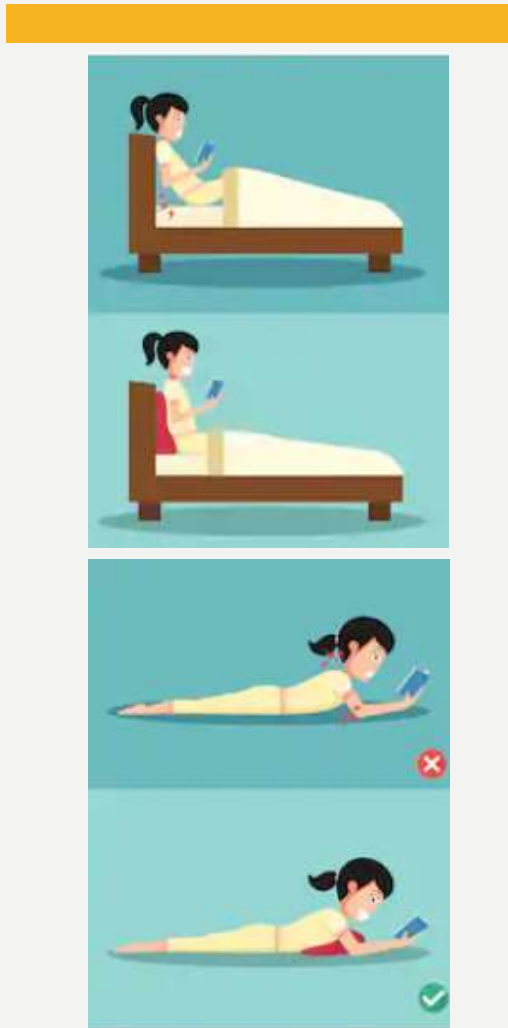




VOCÊ SABIA??

Grande parte da população sofre com problemas para dormir, e a maneira escolhida ao se deitar tem relação com isso. Dormir em posições incorretas pode provocar dores no corpo, problemas na coluna, prejudicar as articulações, levar ao torcicolo e ainda sofrer outras lesões.



Faculdade Peruíbe Curso de Fisioterapia

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



Fisioterapia
Faculdade Peruíbe

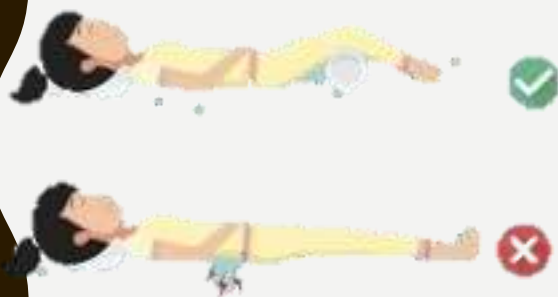
Orientação Postural



Postura ao Dormir

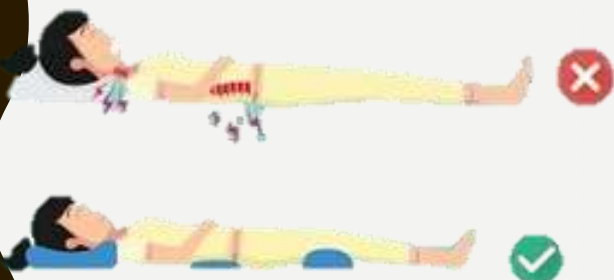


unisepe[®]
EDUCACIONAL



POSTURA CORRETA

Deve-se deitar de lado com o corpo quase que esticado, com um travesseiro adequado por baixo da cabeça e outro entre as pernas, para alinhar o tronco.



TRAVESSEIRO

O travesseiro inadequado pode ser o responsável por dores como: cervicalgia, cefaléias, torcicolos e formigamentos nos braços e mãos. O modelo ideal deve sempre respeitar a curvatura fisiológica da coluna cervical. É importante que ele se adapte a necessidade individual, consertando sempre a distância entre a face e o ombro.



ALONGAMENTO

Vale a pena de alongar todas as manhãs, pois traz vários benefícios como:

- Diminuir desconfortos musculares

- Diminuir a sensação de cansaço
- Ativar a circulação



COMO DEITAR?


**Antenor
Mazzuia**
ORTOPEDIA E
CIRURGIA DA COLUNA



COMO LEVANTAR?

