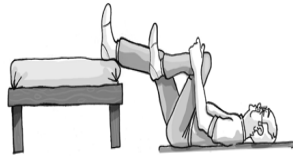


Pernas:

Deitado de barriga pra cima, apóie os pés na cama com os joelhos dobrados, segure com as mãos a outra perna e traga o joelho para próximo do peito. Fique nesta posição por alguns segundos e volte para a posição inicial. Faça nas duas pernas.



Dica: Faça atividades físicas, como caminhadas e alongamentos, pois isso ajuda a reduzir o cansaço, tensão, esgotamento físico e mental, além de melhorar a circulação.



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000
BEBEDOURO - SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

CURSO DE FISIOTERAPIA
Disciplina Fisioterapia Preventiva



ACADÊMICOS

Fernanda Leal
Grace Sarti
Nathália Ribeiro
Rinaldo César
Temson Ramon

ORIENTAÇÃO

Prof. MSc. Fábio Lourencin



Atenção!!!

Você esta se cuidando???

Aprenda como se cuidar!!



Os Principais Problemas de Coluna são:

- **Hipercifose:** aumento no desvio normal da coluna, percebido quando a pessoa está de lado. A famosa CORCUNDA!
- **Hiperlordose:** Aumento exagerado da parte baixa da coluna, que geralmente provoca dor.
- **Hérnia de disco:** Deslocamento do disco intervertebral para algum dos lados.
- **Artrose:** degeneração das articulações da coluna
- **Escoliose:** A coluna se desvia para o lado.

Como proteger sua coluna:

- Deitar de lado é com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas;
- Quando deitar de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos e outro embaixo da cabeça;
- Evitar dormir de bruços, pois além de forçar a coluna, dificulta a respiração;
- Ao levantar-se, vire de lado, apóie-se nos braços, levando as pernas para fora da cama;

- Ao elevar um objeto pesado do chão, abaixar-se com as pernas flexionadas;
- Nas atividades domésticas, evitar trabalhar com a coluna inclinada.
- Ao trabalhar agachado, flexione os joelhos e mantenha a coluna reta.

Dicas para Transferências de pacientes

- Erga o paciente com suas pernas, não com suas costas;
- Mantenha o paciente mais próximo o possível do seu corpo, para que suas pernas trabalhem com mais eficiência, e também para manter o equilíbrio;
- Dobre os seus joelhos enquanto mantém as suas costas o mais ereta possível, evite girar a coluna;
- Reconheça quando não for possível realizar sozinho o transporte ou o movimento, e peça ajuda.

Autoalongamentos e exercícios:

Para o seu pescoço:

- Flexione-o até encostar o queixo no peito, depois estenda a cabeça para trás; **SEMPRE MANTENDO ESTAS POSIÇÕES POR 30 SEGUNDOS**
- Gire a cabeça primeiro para um lado e depois para o outro;

- Incline a cabeça lateralmente, para um lado e para outro, como se fosse tocar a orelha no ombro;
- *Todos, com os braços para baixo, forçando-os como se fosse tocá-los ao chão.

Ombro:



Enchendo os pulmões de ar, levante os ombros para próximo das orelhas, solte o ar deixando os ombros caírem rapidamente, depois fazendo movimentos circulares, gire os ombros para frente e para trás;

Braços:

Gire os braços esticando para frente e para trás, fazendo círculos;



Tronco:

Apóie uma das mãos em algum encosto, ou cintura. Levante o outro braço, incline lateralmente o corpo. Repita o mesmo movimento com o outro lado;

