

Escoliose



O que é a escoliose?

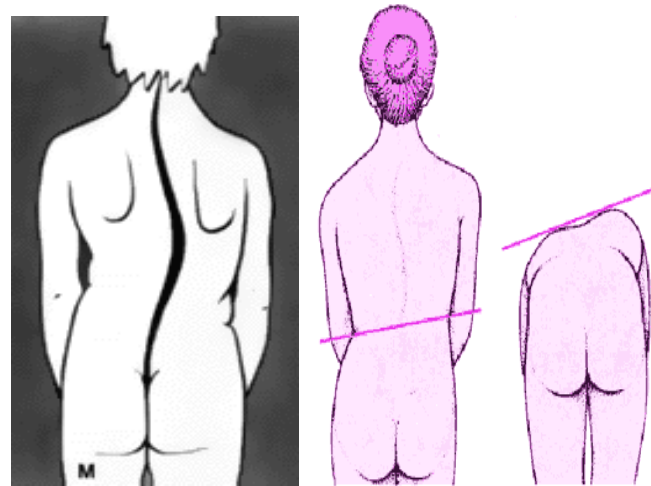
A escoliose é um desvio lateral que ocorre na coluna vertebral e pode "aparecer" em qualquer idade aumentando com o crescimento e com a má postura.

Na idade escolar o risco pode aumentar com o transporte de maneira inadequada do material escolar, além de posturas inadequadas.

Como identificá-la?

Na postura em pé, ou inclinando o tronco para frente, observando as costas, podemos perceber quando existe algum desvio na coluna vertebral.

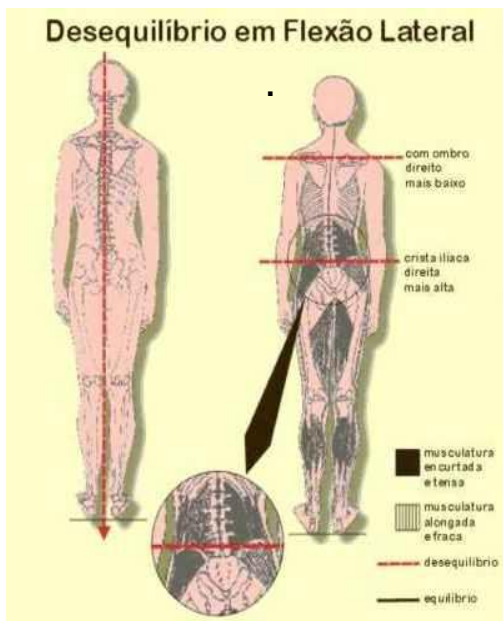
Se a coluna apresentar um desvio para a lateral, é possível que exista uma escoliose ou outro problema que necessite ser corrigido.



Como se adquire a escoliose?

Na idade escolar é comum as crianças carregarem peso excessivo em suas bolsas e mochilas, além de, rotineiramente, assumirem posturas desleixadas nas carteiras, em frente ao computador, ou mesmo durante as atividades recreacionais.

Posturas erradas por tempo prolongado, ou repetidamente, podem acarretar alterações posturais com encurtamento dos músculos, e possível enrijecimento das articulações vertebrais.



Como prevenir?

- Evite manter postura desleixada quando estiver sentado e, em frente ao computador;
- Carregue a mochila sobre os dois ombros e com peso adequado, ou seja, 10% do seu peso total;
- E lembre-se:
“A prevenção é o melhor tratamento”.



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

CURSO DE FISIOTERAPIA
Estágio Supervisionado de Fisioterapia
em Saúde Pública



ACADÊMICOS

Gustavo Henrique Rigo Canevazzi
 Lucimara Bianchini Fukushima

ORIENTAÇÃO

Elaine Leonezi Guimarães
 Luciane Licre Pessina Baldassin

Prevenção da Escoliose

