

## **Cuidados básicos de postura para uma coluna saudável**

1. Evite colchões muito flexíveis ou muito duros. O ideal são os de espuma densa ou os de mola, sempre adaptados ao seu peso (veja a tabela do fabricante). O travesseiro deve ser de espessura mediana, em flocos de látex ou plumas de ganso ou espuma com "memória".
2. Não leia ou assista TV deitado em cama ou sofás por tempo prolongado. Evite as poltronas muito baixas e macias, pois o assento firme e mais alto é melhor para a coluna.
3. Para ler, escrever, usar o computador e trabalhar de uma maneira geral deve-se ajustar a altura dos móveis para que o corpo não assuma posturas forçadas e nocivas.
4. Conserve seu peso dentro dos limites normais. Não fume.
5. Evite permanecer na mesma posição por períodos prolongados. Procure fazer breves interrupções e movimentar-se periodicamente.
6. Evite levantar do solo objetos pesados: empurre, puxe ou role quando possível.
7. Não carregue bolsas e/ou sacolas pesadas desnecessariamente: seja racional.
8. Ao colocar objetos em locais altos use escadas ou banquetas e fique sempre de frente para o objeto a ser erguido. Procure não dobrar o tronco com os joelhos estendidos.
9. Atividade física moderada e regular é fundamental para sua saúde e previne dores na coluna. Tenha como objetivos manter uma boa forma física, mas não realize atividades extenuantes e /ou para quais você não estiver preparado.
10. Dor persistente em qualquer segmento da coluna requer atenção médica. Não se auto-medique.