

Ortopedistas alertam: reeducação postural é fundamental para prevenir dores no corpo

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A modernidade traz como benefício a praticidade que todos nós experimentamos em nosso dia-a-dia. Entretanto, grande número de pessoas apresenta sintomas como dores no corpo e desconforto, o que, de acordo com especialistas, podem estar associadas justamente com os hábitos modernos. Má postura, grande peso carregado em mochilas, excesso de tempo sentado ou em pé, sedentarismo, sobrepeso e outras posturas inadequadas são alguns dos hábitos mais comumente relatados por esses pacientes. Segundo o médico ortopedista Dr. Luiz Gustavo Dal Oglio da Rocha, a dor gerada por mudanças na postura, principalmente aquelas posturas “viciosas” durante a longa jornada de trabalho, tem caráter benigno, e a recuperação depende apenas de repouso, uso de analgésicos e/ou anti-inflamatórios. Em casos como esses, a prevenção é a atitude mais correta, com um trabalho de reeducação postural, sempre sendo conduzido por um profissional, completa o Dr. Fernando Pessoa Weiss. A correção dos hábitos posturais deve ser feita observando-se a ergonomia correta para as atividades de cada pessoa, com ajuste da posição e altura da cadeira utilizada durante muito tempo, permitindo a manutenção dos joelhos dobrados em cerca de 90 graus, prática regular de atividade física e condicionamento físico com o objetivo de fortalecer a musculatura, contribuindo assim para a manutenção de uma postura corporal adequada, que, aos poucos se tornará uma posição habitual para o paciente. (IRS) Fonte: Lide Multimídia - Assessoria de Imprensa. Press release. 03 e junho de 2009.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/ortopedistas-alertam-reeducacao-postural-e-fundamental-para-prevenir-dores-no-corpo ·
Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE