



Céline Martin
Quiroprática

Postura é mais importante do que a aparência

A maioria das pessoas reconhece a importância de se ter uma boa postura mas talvez desconheça que a postura é bem mais importante do que a aparência.

Ao longo dos meus vinte anos de prática, dei-me conta de como é importante prevenir as subluxações vertebrais. Os nossos pacientes aparecem na clínica cada vez mais jovens e já com problemas de saúde devido a maus hábitos.

Para um melhor funcionamento da coluna vertebral, e consequentemente uma melhor saúde, é imperioso seguir algumas simples indicações:

Sempre que levantar um peso, dobre os joelhos. Use uma cinta de apoio se o seu trabalho consistir em levantar pesos excessivos.

Ao sentar-se à secretária, por exemplo, deve assegurar-se que fica com os olhos ao nível do monitor do computador, que deve estar à sua frente, com os ombros relaxados e os braços na vertical. Os antebraços devem estar a 90º em relação aos braços para trabalhar com o teclado.

Quando sentado/a, não cruze a perna. A utilização de um pequeno tamborete para apoiar os pés e assim permitir que as pernas fiquem fletidas a 90º facilitar-lhe-á a vida.

Quando de pé, mantenha o peso em cima das duas pernas (se necessitar de descansar as costas, encoste-se a uma parede ou a uma bancada, afastando um pouco as pernas).

Não durma de barriga para baixo; as posições recomendadas são de lado ou de barriga para cima. Utilize uma almofada quiroprática. Não traga carteira no bolso traseiro, nem mala ou mochila num só ombro. Mude o saco/mala de ombro para ombro, de forma a usar os ombros simetricamente. Pode usar mala/mochila a tiracolo. Quanto aos mais novos, deve assegurar-se que o peso da mochila não ultrapassa 15% do peso corporal; caso ultrapasse, o melhor será usar um trolley.

Manter uma boa postura é uma questão de hábito. Comece já hoje para se manter saudável por mais tempo!

bem-estar equilíbrio energia saúde alívio

www.quiropaticanv.com

rua cidade de halton, lote 3, loja a
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria
tel. **244 817 580**