

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Contatos Dr. Anderson Gariglio



005537999351677
SECRETARIA



linfagerais@gmail.com
MÉDICO



00553732711677
TELEFONE CONSULTÓRIO



@GeraisLinha



Telegram

Canal para publicações de
informação e orientações
para pacientes



005537999351677
CELULAR MÉDICO

<https://t.me/canalvascular>

CONSULTÓRIO Atendimento nos dias úteis de 09 às 12 horas e das 14 às 17 horas.

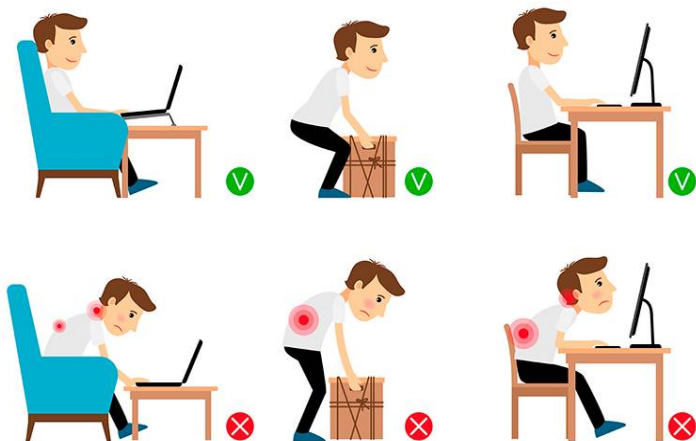
MédicoCELULAR : Disponível quando a mesmo não esta em atendimento nos dias úteis.

EMAILMÉDICO -: Verificamos as mensagens no fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências.

Secretaria- CELULAR E WHATSSAPP : Disponível nos dias úteis de 09 às 12 horas e de 14 às 17 horas

EMAIL -: Verificamos as mensagens no inicio e fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências

Postura - Saiba como cuidar da saúde da coluna



Você já sentiu alguma dor na coluna? Pense bem, pois é possível que você sinta dor há bastante tempo, mas esqueceu dela porque já se tornou uma constante em sua vida. De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (Ministério da Saúde e IBGE), 18,5% da população tem alguma doença crônica na coluna como cifose, lordose, artrose, escoliose ou hérnia de disco.

“Na maioria dos casos, a dor na coluna está relacionada à má postura e a contraturas musculares de rápida resolução. As dores persistentes, relacionadas a doenças mais sérias, são bem menos frequentes na população. Uma boa conversa e exames físicos e de imagem são necessários em alguns casos para confirmar o diagnóstico”, afirma médico ortopedista Luís Eduardo Carelli, especialista do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO).

Para evitar as dores relacionadas à má postura, ou até mesmo complicações na lombar, veja **dez dicas** para proteger a coluna.

1. Ao se deitar de lado, coloque um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas;

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

2. Ao deitar de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos e outro embaixo da cabeça;
3. Evite dormir de bruços, pois além de forçar a coluna, dificulta a respiração;
4. Flexione as pernas para elevar um objeto pesado do chão;
5. Use um colchão ortopédico ou semi-ortopédico, de acordo com o seu peso e altura;
6. O travesseiro não deve ser muito fino nem muito macio, para não alterar a curvatura da coluna; o ideal é que seja da altura entre a cabeça e o ombro;
7. Ao ficar de pé, contraia os músculos da barriga e das nádegas periodicamente; utilize esta técnica de relaxamento quando quiser aliviar dores;
8. Ao trabalhar em frente a uma mesa, ou digitando no computador, mantenha as costas retas, apoiadas no encosto da cadeira; manter as pernas debaixo da mesa, evitando cruzá-las.
9. Não carregue mochilas ou sacolas, com o peso de um só lado. A mochila deverá ser apoiada nos dois ombros e as sacolas, divididas nas duas mãos;
10. Evite trabalhar com o tronco totalmente inclinado durante as atividades domésticas

**BVS. Saúde da Coluna. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia – Into*

Por Luiz Philipe Leite, para o Blog da Saúde