



Ortopedista explica os cuidados necessários com a coluna durante o home office



Há mais de um mês de home office, sem praticar exercícios e as dores, principalmente na coluna, começaram a aparecer? Para quem estava acostumado com o ambiente confortável do trabalho, teve que adaptar um local em casa com mesa, cadeira e iluminação adequados. Muitas vezes o local improvisado acaba sendo a mesa de jantar, sofá ou até mesmo a cama, e a coluna é a primeira a “reclamar” da improvisação, seguido por ombros, pescoço e lombar. Essas dores podem deixar as pessoas ainda mais cansadas, além do estresse e ansiedade causados pela pandemia. Para que essas dores não persistam, o ortopedista do São Cristóvão Saúde, Dr. Marcelo Bonadio, dá dicas para preservar a sua coluna durante o período do isolamento social.

Para começar, não trabalhe da cama ou sofá. As pessoas trabalham cerca de 8h por dia e ficar em uma posição inadequada por um longo período pode gerar dores intensas. O ideal é trabalhar em uma mesa e cadeira confortáveis. “Deve-se sentar em uma altura que os pés fiquem totalmente apoiados no chão e evitar ficar com as pernas cruzadas. Os antebraços devem ficar apoiados em cima da mesa e a coluna sempre ereta e apoiada no encosto da cadeira, além disso, se polície para arrumar a sua postura sempre que perceber que está torta.”, disse o Dr. Bonadio.

Outra dica importante é a altura do monitor. “Olhe para o horizonte. O monitor deve estar nessa altura da sua linha visual. Assim você não força ombros e pescoço olhando para baixo. Evite também inclinar o pescoço, aproximando a cabeça do peito, para não gerar tensões nos ombros e nas costas.”, explicou o ortopedista.

As pausas são essenciais, seja para a coluna, circulação ou espaiar. “Pausas são importantes para a movimentação da coluna, ativação muscular e para evitar posturas inadequadas por longos períodos. Para identificar se está com a postura irregular, preste atenção na presença de dor em curtos períodos durante o trabalho.”, finalizou o Dr. Marcelo Bonadio.