



A ergonomia auxilia na prevenção de lesões decorrente de atividade laboral

Fisioterapeuta destaca importância de ter equipamentos e acessórios adequados para quem passa muito tempo na mesma posição, seja sentado ou em pé



Além de praticar atividades físicas, fazer pausas durante o período de trabalho e ter uma boa hidratação, existem alguns equipamentos e acessórios que podem trazer mais conforto e auxiliar na prevenção de problemas futuros.

Para quem passa muitas horas sentado, na frente de um computador, ter uma mesa e uma cadeira adequadas, com a ergonomia correta faz toda diferença, assim como ter o monitor, teclado e mouse dispostos

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

corretamente permite que os braços e o pescoço fiquem em uma distância e alturas confortáveis. Ter um apoio para os pés, também é indicado.

Marcela Belchior, coordenadora assistencial do São Cristóvão Saúde, responsável pela fisioterapia hospitalar da Instituição destaca: “após a pandemia, com a implantação do home office, muitas pessoas criaram o hábito de trabalhar com o notebook no colo, sentadas no sofá ou em superfícies que dão a impressão de conforto, mas que causam grandes danos para o corpo. Criar um espaço adequado, com os móveis e equipamentos corretos, auxiliam a manter a coluna na posição correta, auxiliando na circulação sanguínea e diminuindo os impactos futuros.”

Os profissionais que passam muito tempo em pé podem utilizar as meias de compressão, com sapatos confortáveis, que absorvam o impacto dos movimentos. A especialista explica: “as meias compressivas ajudam no retorno venoso, ativando a circulação sanguínea nas pernas, enquanto os calçados evitam lesões musculares e até quedas.”

“Todas as pessoas, independentemente da atividade profissional que executam, devem fazer pausas durante o dia, incluindo na rotina exercícios de alongamentos ou que aumentem a mobilidade articular. Criar esse hábito saudável trará uma melhora significativa no bem-estar e na prevenção de lesões”, finaliza Marcela.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!