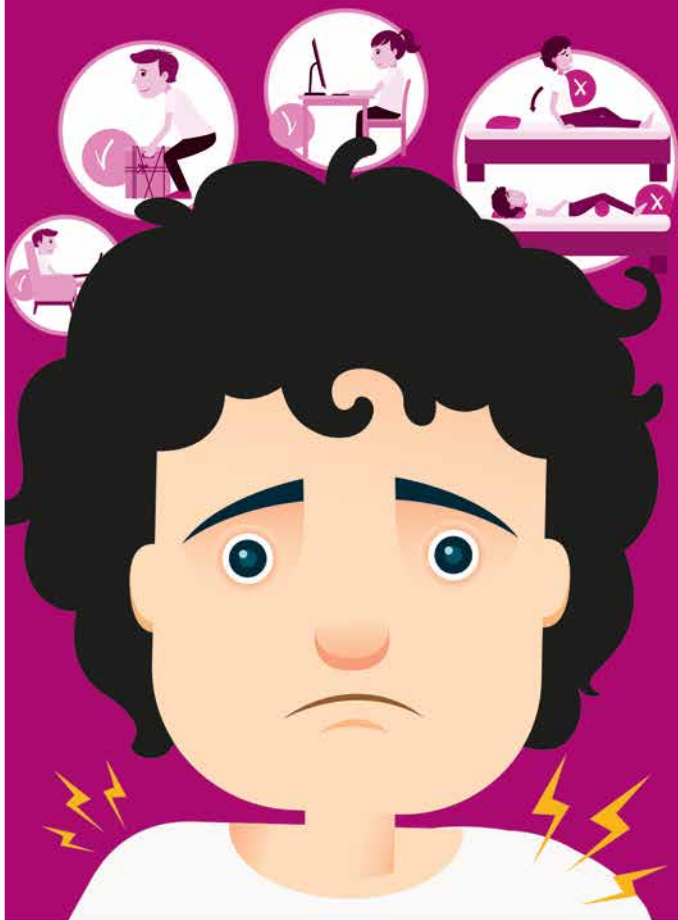


PREVINA-SE CONTRA A DOR NAS COSTAS



 **Golden Cross**
www.goldencross.com.br

DOR NAS COSTAS

CERCA DE 80% DA POPULAÇÃO MUNDIAL SOFRERÁ AO MENOS UM EPISÓDIO DE DOR NAS COSTAS DURANTE A VIDA.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Entre as causas mais comuns da dor nas costas estão os problemas musculares (tensão lombar) e a degeneração do disco.

Além disso, os seguintes fatores aumentam os riscos de surgirem dores nas costas:

- Má postura
- Sedentarismo
- Obesidade
- Tabagismo
- Falta de condicionamento físico
- Trabalho fisicamente pesado
- Trabalho prolongado na mesma posição
- Idade avançada



As dores musculares tendem a melhorar sozinhas depois de alguns dias. Mas, você deve ficar atento e procurar um ortopedista caso apresente os seguintes sintomas:

- Perda de peso inexplicada
- Febre
- Calafrios
- Suores noturnos
- Dor que não melhora depois de quatro semanas



Sintomas mais graves, como incapacidade de andar, fraqueza nos braços ou pernas, problemas intestinais ou na bexiga e pontadas intensas no meio das costas devem ser avaliados com emergência.

Mantenha uma postura correta

A seguir veja alguns exemplos de posições:

NO COMPUTADOR

- Manter a coluna ereta, com altura adequada dos braços durante a digitação.
- Manter os pés completamente apoiados no chão para sustentar o corpo
- Manter o monitor 50 cm distante dos olhos



AO CARREGAR PESO

- Agache para pegar a carga e mantenha-a o mais próximo possível do corpo. Não carregue mais do que 10% do seu peso.



AO SE DEITAR

- **Passo 1:** sente-se na cama e evite deitar de uma vez só e de costas.
- **Passo 2:** após sentar na borda da cama, deite-se de lado com a ajuda do cotovelo e da mão. Neste momento, faça com que as pernas venham também para cama.



PARA SE LEVANTAR:

- Vire o corpo de lado na cama e levante-se com a ajuda dos braços.

PREVENÇÃO

Assim como em tantos outros problemas de saúde, prevenir é sempre melhor do que remediar.



O ideal é manter o peso corporal adequado, fazer exercícios regulares que fortaleçam a região do abdômen e ficar atento à postura no dia a dia.

A Golden Cross disponibiliza em seus canais online diversos materiais sobre gestão de doenças crônicas, além de dicas de saúde e qualidade de vida para você se manter sempre informado.

Nossos conteúdos são produzidos por uma equipe altamente qualificada e abordam temas atuais e relevantes, pensando sempre nas necessidades de sua empresa. Confira:



Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube

Blog: blog.goldencross.com.br

Site: goldencross.com.br

**Aplicativo
Golden Cross
Clientes**

**Baixe já no
seu smartphone!**



ANS - nº 403911

©2017 ELM Marketing e Editora Médica Ltda. Todos os direitos reservados - www.latinmed.com.br.
Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida, consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da LatinMed. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) | Jornalista responsável: Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)