

JAQUELINE

CRM34512 PR

LOPES  
REUMATOLOGISTA



MEDIDAS DE  
PROTEÇÃO  
E CONSERVAÇÃO  
ARTICULAR!

# POSTURA CORRETA PARA AS ATIVIDADES DO DIA A DIA:



RESPEITE SUA DOR, POIS ELA  
LHE AVISA QUANDO O ESFORÇO  
FEITO FOI EXAGERADO!

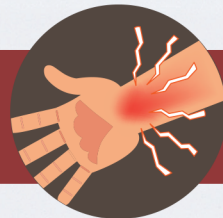


## PESCOÇO:



- Pingue colírio deitado(a);
- Faça a barba com o espelho à altura dos olhos;
- Olhe objetos, como livros, celular e o computador à altura dos olhos, evitando extensão ou flexão acentuada;
- Gire o corpo todo para olhar para trás;
- Ajuste o espelho retrovisor, evitando olhar para trás;
- O travesseiro deve ser baixo - com a pessoa deitada de lado, o travesseiro deve estar na altura do ombro;
- Procure sempre dormir de lado;
- Olhe para o espelho para abotoar blusas e camisas;
- Procure usar o telefone no viva-voz durante as ligações;

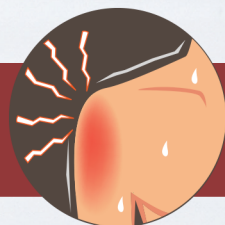
## MÃOS E PUNHOS:



- Se não puder evitar o peso e a força, tente ao menos dividi-los em vários pesos menores para carregá-los;
- Use uma concha para tirar a água da panela, ou retire o alimento mais pesado, para depois carregá-la;
- Evite usar louças pesadas, como panelas de ferro;
- Torça a roupa enroscando um dos lados na torneira;
- Não apoie o queixo com as mãos;
- Segure a panela com as duas mãos;
- Empurre os objetos ao invés de puxá-los;
- Ao limpar os móveis, mantenha os dedos estendidos sobre o pano;

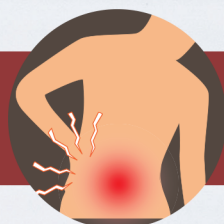


## OMBRO E COTOVELO:



- Use escadas para pegar objetos que estão no alto;
- Em ônibus e metrô, segure-se nos apoios que estão ao nível da cintura;
  - Não dirija apoiando o cotovelo na porta;
- Para pendurar a roupa, abaixe o varal na altura dos olhos;
- Carregue bolsas com alças cruzadas na frente do corpo;
- Passe roupas mais simples com o braço não dominante para relaxar o lado oposto;
  - Vista sutiã sempre pela frente do corpo;
- Deite-se sobre o lado sadio, evitando apoiar a cabeça sobre o braço elevado;
- Divida o peso em duas sacolas e carregue-as uma em cada mão para equilibrar o peso no corpo;
  - Regule a altura da bengala;

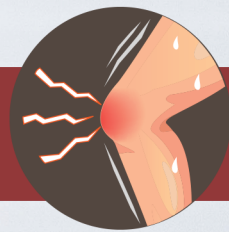
## COLUNA LOMBAR:



- Dobre os joelhos para pegar objetos no chão ao invés de dobrar a coluna;
- Ao calçar os sapatos, faça-os sentado, levando o pé em direção ao corpo ao invés de dobrar a coluna em direção ao pé;
- Para levantar da cama, vire-se de lado e apoie o cotovelo e mãos, ao invés de forçar a barriga;
- Lave a louça bem perto da pia para retificar a coluna, também procure instalar a pia na altura ideal para você;
- Ao passar a roupa, encoste as costas na parede para não sobrecarregá-las, coloque um apoio em um dos pés e vá alternando;
  - Use um apoio nos pés ao sentar;
- Aumente o cabo da vassoura e da pá de lixo, caso necessário;

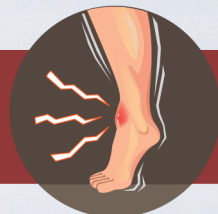


## QUADRIL E JOELHOS:



- Quando o joelho está afetado, procure não dormir com o travesseiro embaixo, isso pode causar um defeito de flexão, deixando a perna mais curta;
  - Use rampas, elevador e escadas rolantes;
- Suba ou desça o primeiro degrau com a perna sadia;
- Coloque apoios na parede do banheiro para evitar escorregões;
  - Tome banho sentado(a);
  - Evite cruzar as pernas ao sentar;
- Deite sempre com o travesseiro entre as pernas;
- Para levantar, aproxime-se da borda da cadeira e use a força dos braços;
- Evite ajoelhar-se para rezar, por exemplo, faça-o sentado;

## TORNOZELOS:



- Use sapatos corretos - o salto ajuda a repartir o peso entre a parte da frente e a de trás do pé, sendo assim, é correto usar um salto grosso de 2 a 3 cm;
- Não use tamanquinhos, pois eles deixam o tornozelo instável, se estiver inchado, lembre-se que o salto alto poupa o tornozelo;
  - Se tiver dor na parte da frente do pé, retire o salto
- A parte da frente do sapato deve ser larga e quadrada, dê preferência com velcro para sustentar;
- Sapatos com bicos finos são elegantes, porém não são adequados para quem tem dor no tornozelo;
  - Se necessário, pode usar palmilhas corretivas;



### **Telêmaco Borba**

Av. Presidente Kennedy, 764 - Centro I (42) 3273-15425

### **Tibagi**

R. Coronel Telêmaco Borba, 1444 - Centro I (42) 3275-2375

### **São Paulo**

Av. Morumbi, 8509 (1º andar, sala 11) - Santo Amaro I (11) 5093-7075