

Ao se trabalhar sobre mesa, balcão ou pia, evite ficar com o tronco totalmente inclinado: a mesa ou a pia devem ter a altura suficiente para não exigir a inclinação.



Ao se utilizar da pia, lavar roupa ou quando ficar muito tempo em pé, aconselha-se o uso de um banquinho ou um apoio que permita a colocação alternada dos pés o que evita fadiga excessiva.



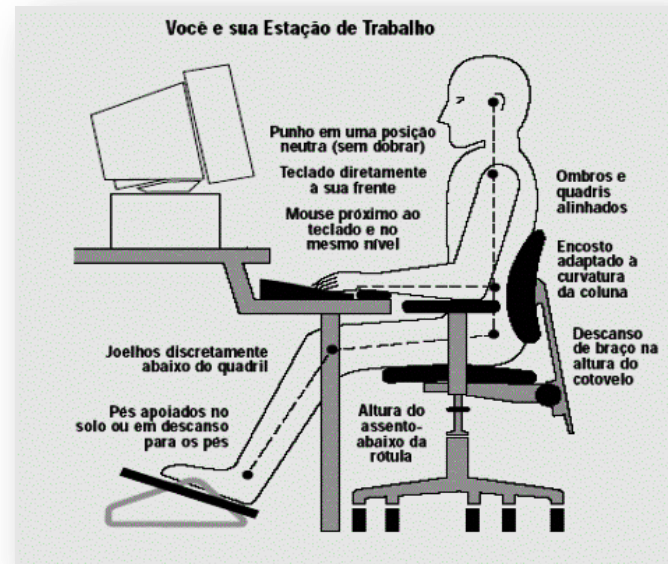
Ao fazer a cama, inclinar-se curvando os joelhos. Ao varrer, passar aspirador de pó, evitar "torcer" a coluna para apanhar algo que ficou atrás.



Ao realizar atividades de jardinagem, agachado, procurar flexionar os joelhos, mantendo as costas retas e, se for possível, apoiar uma das mão nos joelhos. Outra alternativa é ajoelhar-se sobre uma das pernas e apoiar o tronco sobre uma das coxas alternadamente.



Ao sentar, o encosto da cadeira deve ser amplo e reto dando apoio à coluna. Deve existir mecanismo de ajuste da altura da cadeira, ou colocação de apoio para os pés .As pernas devem permanecer embaixo da mesa e os braços devem ficar juntos ao corpo.



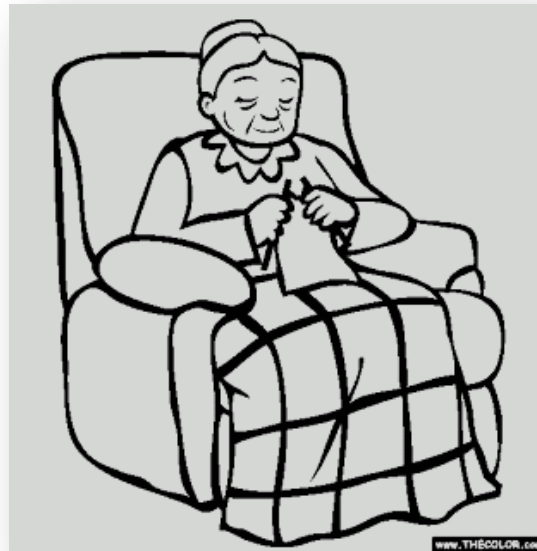
Nas refeições, não se curvar sobre a mesa e procure apoiar os pés no chão.



Assistir televisão, de preferência, sentado em cadeira ou poltrona que permita manter a coluna bem acomodada. Ver deitado só se a televisão estiver colocada bem no alto.



Para realização de trabalhos manuais, como tricô, utilizar uma cadeira que tenha apoio para os braços ou, então, fazer sobre uma mesa, evitando permanecer como braços estirados, tensionando a musculatura cervical e dorsal.



www.THECOLOR.com