

"Avaliação de Prevalência de Dor e Incapacidade funcional da coluna lombar em feirantes da cidade de Santarém-Pará"

▶ PARTICIPANDO DO NOSSO TRABALHO, VOCÊ COLABORA COM O AVANÇO DA PESQUISA EM RELAÇÃO À SUA PROFISSÃO, ONDE COM ELA PODE-SE IMPULSIONAR AVANÇOS FUTUROS PARA MINIMIZAR A DOR E A INCAPACIDADE FUNCIONAL (DIFICULDADE DE REALIZAR TAREFAS BÁSICAS DO COTIDIANO) DA COLUNA LOMBAR.



AUTORES:
JUAN RODRIGUES NINA MONTEIRO
DAVI SILVA DE SOUSA
VALÉRIA CORRÊA TEIXEIRA
MIRIAN SANTOS TELES
SARIANE SOUSA DOS SANTOS

iospes
Instituto Esperança de Ensino Superior



ORIENTADORA
DRA. MELINA LAÍSE NASCIMENTO DOS SANTOS

APROVADO PELO CEP SOB O REGISTRO:
PARECER DE APROVAÇÃO: 6.326.740.



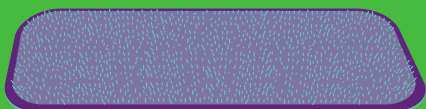
POSTURAS E ALONGAMENTOS PARA FEIRANTES



ALONGAMENTOS

ELES AJUDAM NO RELAXAMENTO MUSCULAR E NO ALÍVIO DA SOBRECARGA NA COLUNA LOMBAR PRINCIPALMENTE, SE FOR REALIZADO NO FIM DE UM DIA BASTANTE PRODUTIVO NA FEIRA, ONDE VOCÊ FICA EM PÉ OU SENTADO POR BASTANTE TEMPO... VAMOS FAZER?

VOCÊ PODE FAZER EM UM TAPETE, NO CHÃO OU NA CAMA, ESCOLHA UM LUGAR CONFORTÁVEL E QUE TENHA UMA SUPERFÍCIE PLANA.



PRIMEIRO É O **ALONGAMENTO DO GATO**. DE QUATRO APOIOS, LEVE A BARRIGA EM DIREÇÃO AO CHÃO E O BUMBUM E A CABEÇA VÃO EM DIREÇÃO AO TETO, DEPOIS INVERTE, MANTENDO 10 SEGUNDINHOS:



AINDA DE QUATRO APOIOS, FIQUE DE JOELHOS E SENTE NO CALCANHAR, DEPOIS LEVE SEU TRONCO EM DIREÇÃO AO CHÃO COM SUAS MÃOS LEVANTADAS, RELAXE E MANTENHA 3 VEZES DE 30 SEGUNDOS:



DE BARRIGA PARA BAIXO, APOIE SUAS MÃOS A FRENTE DO CORPO, ESTIQUE SEUS BRAÇOS, LEVANTE SEU TRONCO E SUA CABEÇA EM DIREÇÃO AO TETO. 3 VEZES, MANTENDO 10 SEGUNDOS:



DEITADO(A) DE BARRIGA PARA CIMA, ABRA SEUS BRAÇOS AO LONGO DO CHÃO, COM AS PERNAS FECHADAS, TRAGA SEUS JOELHOS EM DIREÇÃO A BARRIGA E LEVE ELES PARA AS LATERAIS, 10 VEZES DE CADA LADO:



EM UMA CADEIRA, SENTE NA PONTINHA DELA, SEGURE NO JOELHO DO LADO QUE VOCÊ VAI GIRAR E GIRE O TRONCO COM SE ESTIVESSE OLHANDO PARA TRÁS, DEPOIS SEGURE NO ENCOSTO DA CADEIRA MANTENDO ESSA POSIÇÃO POR 1 MINUTO DE CADA LADO:



CARREGAMENTO MANUAL DE PESO

PEGAR E TRANSPORTAR CAIXOTES E/OU SACOLAS DE FRUTAS E VERDURAS COM PESO ELEVADO QUE ESTÃO NO CHÃO: AGACHAR-SE DOBRANDO OS JOELHOS, PRÓXIMO AO OBJETO, E PEGÁ-LO SEM INCLINAR A COLUNA

SE ESSA CESTA, CAIXOTE OU SACOLA FOREM VOLUMOSOS E PESADOS, CARREGUE-O JUNTO AO TRONCO. SE POSSÍVEL, COLOQUE O OBJETO EM UM CARRINHO E EMPURRE-O AO INVÉS DE CARREGÁ-LO



PRESERVE SUA COLUNA!