

Autocuidados de Postura

Estática –

1. a postura correcta é, por definição, a mais confortável e a que menos despende energia
2. evitar e corrigir a tendência à anteposição da cabeça e dos ombros
3. atender à posição do dorso, e corrigir alinhando as omoplatas

Dinâmica –

1. conhecer e saber utilizar adequadamente os recursos locomotores
2. privilegiar vias alternativas, recrutando grupos musculares e conjuntos articulares menos habituais, poupando os usuais, p. ex. nos cuidados pessoais (limpar-se, lavar-se) nas actividades do quotidiano
3. usar as escadas
subir 1 piso, descer 2, pelo menos
subir em tracção e/ou em pulsão
descer evitando apoiar os calcanhares
4. espreguiçar-se amiúde...

Actividade Física

Sendo todo e qualquer movimento muscular esquelético que se traduz por gasto energético

é a todos acessível constituindo-se como a componente mais adequada à preservação, à promoção e à recuperação do Bem-Estar e da Saúde

FLEXÃO DOS JOELHOS

- etapa importante em todo o movimento de abaixamento
- é ainda ponto de partida no realinhamento postural

REPOSICIONAMENTO PORTURAL BALANCEADO

1. em pé. bem apoiada, iniciar pela flexão dos joelhos
2. sem perder o equilíbrio, deslocar a bacia para diante
3. deixar tombar a cabeça e os ombros para trás, à custa do esforço da musculatura coxal anterior, olhando o tecto (ou o céu, se ao ar livre)
4. endireitar então os joelhos, assumindo a posição vertical
5. manter a cabeça ligeiramente elevada (atitude “ativa”)

Quando possível e conveniente caminhar um pouco em ante-pés, após reposicionamento