

VAMOS COMEÇAR O ANO LECTIVO

COM UMA BOA POSTURA

Entende-se por uma boa postura como o conjunto em posição das articulações de um corpo em um determinado momento atuando para fornecer o equilíbrio no espaço, uma entidade formada em conjunto com o sistema nervoso e os músculos.

É importante manter uma boa postura para mantermos o nosso corpo mecanicamente saudável e prevenir o aparecimento de efeitos negativos tais como:

- Alteração permanente das curvaturas vertebrais
- Alteração das estruturas musculares
- Alteração das estruturas articulares e ligamentares
- Aumento do risco da hérnia discal
- Dor

A postura pode ser avaliada nas mais diferentes posições – em pé, sentado, deitado, etc – pelo que cada uma delas tem uma posição ideal. No entanto, a dificuldade de manter uma boa postura é que nos posicionamos de forma inconsciente e é necessário termos consciência nos nossos erros para a corrigirmos e, progressivamente, passarmos a adoptar uma postura melhor. Apesar desta tarefa ser ainda mais complicada para as crianças por terem uma menor percepção do corpo e uma menor preocupação das complicações que advém de uma má postura, as estruturas ósseas estão ainda em forma de formação pelo que é importantíssimo que integrem bons posicionamentos em todas as actividades do dia a dia para que, inconscientemente, as identifiquem como a postura a adoptar. Vamos então falar de prevenção!

POSIÇÃO DE SENTADO

Grande parte do dia do seu filho é passado na posição de sentado. Seja na sala de aula, no carro, a ver televisão, no computador ou até a ler. Por isso mesmo é essencial que mantenha uma boa postura.

Nesta posição a pressão nos discos intravertebrais é mais elevada que deitado ou em pé e a pressão aumenta se adoptar uma postura errada. Veja os valores da percentagem do peso do corpo que os disco intravertebrais estão sujeitos nas diferentes posições:

100% em pé | 140% bem sentado | 275% sentado “em corcunda”

Ensine (e insista) o seu filho a sentar-se direito:

- Nádegas encostadas atrás, a tocar no fundo da cadeira;
- O peso bem distribuído entre as duas ancas;
- Não cruzar as pernas;
- Tronco a 90° ou ligeiramente inclinado para a frente, mas nunca inclinado para os lados;
- Tronco e cabeça sem rotação;
- Joelhos a 90°;
- Pés totalmente apoiados no chão;
- Cotovelos e antebraços apoiados na cadeira ou mesa.

Quanto maior for o esforço necessário para manter uma posição de sentado estável, mais comprometidas estão as áreas cognitiva e de motricidade fina. Como tal, na hora de estudar ou fazer os TPC's garanta que, além de estar bem sentado, mantém os pés apoiados no chão.

Não mantenha a mesma posição mais de 30 minutos. É natural não conseguir manter uma boa postura durante muito tempo, começando a adoptar posturas menos correctas.

Converse com o professor da sala do seu filho para conhecer a disposição das mesas na sala de aula. Idealmente, todas as crianças deverão estar de frente para o quadro, evitando ter de estar com o tronco e a cabeça rodados durante todo o período das aulas para olhar para o quadro.

ESCREVER

Agora que já sabe como é que o seu filho deverá estar sentado, há outro aspecto a educar para uma postura saudável: a posição dos braços em cima da mesa. O papel não deverá estar na linha média mas do lado dominante e rodado 45°, ajustável ao conforto da criança. O braço deverá estar perpendicular ao fundo da folha, com o punho em posição neutra (a mão por baixo da linha da escrita).

Estas dificuldades são mais notórias nas crianças canhotas que, por não verem o que escrevem, adoptam uma postura de flexão do punho durante a escrita.

MOCHILAS

Constantemente se comenta que as crianças levam nos dias de hoje material escolar com um peso excessivo. No entanto a mochila que o seu filho carrega às costas apenas poderá pesar 10% do seu peso corporal. Portanto, se o seu filho pesa 40kg, a mochila poderá apenas pesar 4kg.

Há outros aspectos a considerar na hora de preparar a mochila para o início das aulas:

- Os objetos mais pesados deverão colocados mais perto das costas;
- O fundo da mochila deverá estar acima das ancas, apoiado na região lombar;
- A mochila deve ser carregada nos dois ombros em vez de só num para prevenir alterações músculo-esqueléticas;
- As alças deverão ter mais de 4cm de largura para distribuir melhor o peso;
- A largura da mochila deverá ser menor que a largura da criança e o topo da mochila não deve tocar no pescoço/cabeça.

Se não conseguirem reduzir o peso da mochila para o peso ideia, as mochilas tipo trolley são uma solução. No entanto é importante alternar o membro e não puxar sempre com o mesmo.

Bom início de aulas!



Mónica Cruz | Fisioterapeuta

