



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

PREVENÇÃO DE LESÕES NOS OMBROS

Explore estratégias simples e fundamentais para manter seus ombros saudáveis e prevenir lesões. Veja:

1. Postura Consciente:

a ergonomia desempenha um papel crucial na saúde dos ombros. Mantenha uma postura consciente no trabalho e nas atividades diárias para reduzir a pressão sobre essa articulação complexa.

2. Fortalecimento Muscular:

incorporar um programa de fortalecimento específico para os ombros é essencial. Exercícios direcionados, como rotações externas e internas, contribuem para a estabilidade e resistência muscular, reduzindo o risco de lesões.

3. Aquecimento Adequado:

antes de iniciar atividades físicas intensas, dedique tempo ao aquecimento. Movimentos suaves e alongamentos preparatórios ajudam a aumentar a circulação sanguínea e a flexibilidade, minimizando a tensão nos ombros.

Lembre-se: a prevenção é a chave para uma saúde duradoura. Cuide dos seus ombros hoje para desfrutar de movimentos sem restrições amanhã!

Dr. Marcelo Erthal
Ortopedista