

Pílulas de Saúde

Mútua

A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA E DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NO TRATAMENTO DA SARCOPENIA

Além dos benefícios relacionados à prevenção de dores e distúrbios osteomusculares, os princípios ergonômicos também podem contribuir para a manutenção da funcionalidade física em indivíduos com sarcopenia.

Como a ergonomia ajuda no tratamento da sarcopenia?

1. Adaptação do ambiente para segurança
- evita quedas, que são um risco maior em quem tem sarcopenia;
- exemplo: corrimões, tapetes antiderrapantes, boa iluminação e móveis ajustados.

2. Ajustes posturais e funcionais
- melhora o desempenho em atividades da vida diária (sentar, levantar, cozinhar, vestir-se);
- exemplo: cadeira com apoio de braço e altura adequada facilita o levantar e evita sobrecarga muscular.

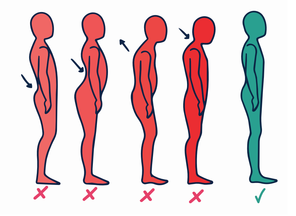
3. Estímulo à movimentação frequente
- a ergonomia orienta pausas, alongamentos e pequenas caminhadas ao longo do dia, evitando imobilidade;
- isso combate o sedentarismo, um dos principais agravantes da sarcopenia.

4. Preservação da independência funcional
- ambientes ergonômicos reduzem o esforço físico excessivo em tarefas simples, permitindo que o paciente use sua força de forma mais eficaz e por mais tempo.

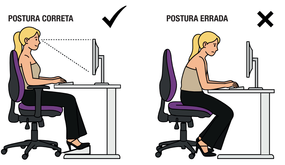
A ergonomia é uma aliada no tratamento da sarcopenia, pois ajuda a manter a funcionalidade, previne complicações e promove a qualidade de vida. Deve ser parte de uma abordagem multidisciplinar, junto com exercício físico, nutrição e, quando necessário, fisioterapia.

Com o intuito de promover saúde através de umas dicas de conscientização postural, seguem algumas orientações preventivas que poderão ser usadas no dia a dia:

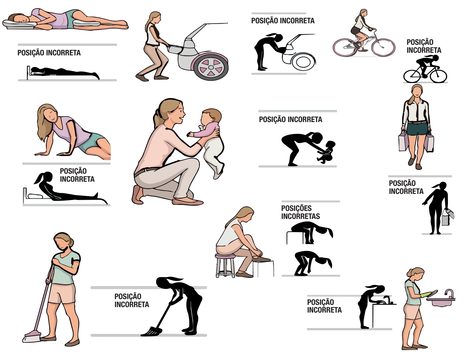
1 – Observe-se sempre:



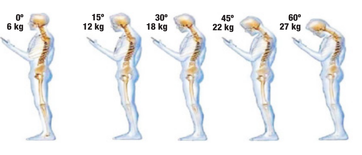
2 – Evite posturas sem apoio na região dorsal:



3 – Orientações que servem como treinamento preventivo:



4 – Conscientização postural com o telefone móvel:



Na busca por uma melhor qualidade de vida, prevenção de doenças e conscientização postural, é importante conhecer o próprio corpo, saber os limites, as forças e identificar os desconfortos gerados diariamente.

Assim, com uma boa avaliação postural e a prevenção sendo realizada em qualquer momento do dia, a resposta virá com a obtenção dos benefícios adquiridos por conseguir uma melhor qualidade de vida.

Conheça o seu corpo, avalie-se, movimente-se e promova uma vida saudável.

Dra. Luciana Faria da Silva
Fisioterapeuta e pós graduada em Ergonomia e Fisioterapia do Trabalhador