

ERGONOMIA NAS ATIVIDADES DOMÉSTICAS

As dores na coluna, ultimamente, são muito freqüentes, possuindo causas diversas e correspondendo especialmente a problemas musculares e lesões por esforços repetitivos.

Hoje muitas empresas preocupam-se com a ergonomia e a boa postura no ambiente de trabalho, porém estas posturas precisam ser observadas também no ambiente doméstico, principalmente nos casos em que há dupla jornada de trabalho.

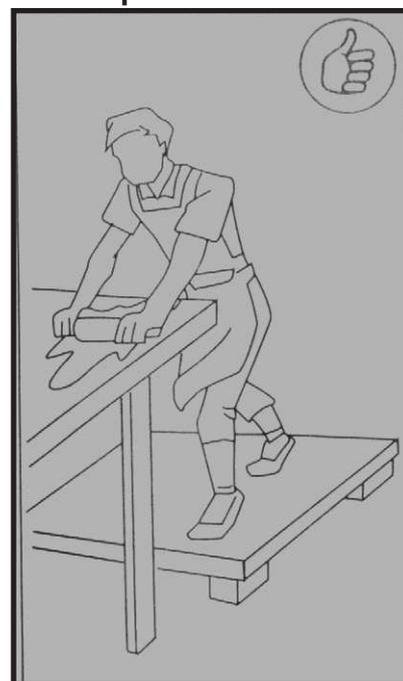
Muitas tarefas domésticas exigem posturas inadequadas, mas é possível minimizá-las a partir da aquisição de novos hábitos.

Seguem algumas dicas para evitar que a coluna sofra prejuízos durante a rotina doméstica:

Lavar louça com as pernas afastadas



Altura aconselhável da mesa para tarefas em pé: no nível do umbigo



Passar roupa com a tábua de passar regulável na altura do umbigo; se a mesma não for regulável, afastar as pernas, baixando até o umbigo



Evitar as posturas que exigem inclinação do dorso

