

## Costas - Região Lombar



## Ombros



## Membros Inferiores



## Braços



## PESCOÇO



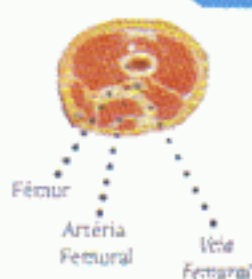
## Mãos



## Postura incorreta



Força do músculo eretor:  
2.5 x o peso do corpo

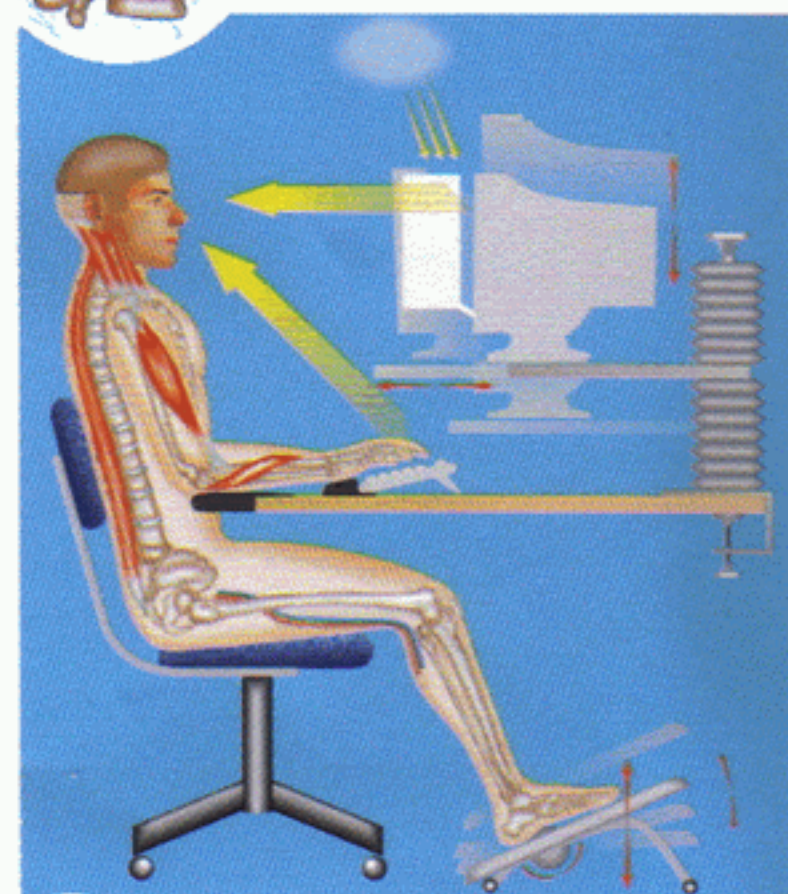


- ☹️ **COSTAS SEM APOIO:** O músculo eretor fica estático e fortemente contraído, o que deforma o disco intravertebral e causa dores musculares.
- ☹️ **CABEÇA INCLINADA:** Dores musculares, nos ombros e pescoço.
- ☹️ **FADIGA VISUAL:** Monitor muito próximo, reflexos de lâmpadas, janelas e distâncias desiguais dos olhos ao teclado e texto, causam fadiga visual.
- ☹️ **LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS:** Punhos e antebraço no ar, sem apoio, contraem os músculos dos braços e, em consequência, bloqueia a irrigação sanguínea capilar, lesando os tendões por falta de oxigenação de forma grave e até irreversível na fase mais adiantada da lesão.
- ☹️ **PÉS PARA TRÁS SEM APOIO E TÓRAX PARA FRENTE:** Compressão nas veias femurais impedem a irrigação sanguínea nas pernas, podendo causar inchaço, formigamento e varizes.

## Postura correta



Músculo eretor relaxado:  
Menor compressão



- ☺️ **COSTAS APOIADAS:** O músculo eretor fica relaxado, e o disco descomprimido, aliviando dores musculares e na coluna cervical.
- ☺️ **CABEÇA NA VERTICAL:** (Posição neutra) reduz dores musculares no ombro e pescoço.
- ☺️ **CORREÇÃO DA FADIGA VISUAL:** O monitor na vertical, com altura e distância correta, reduz a incidência de reflexos. A distância mínima dos olhos à tela é de 40cm e deve ser igual ao do teclado e texto.
- ☺️ **CORREÇÃO PARA A L.E.R.:** Punhos e antebraço apoiados em almofadas ergonômicas, proporcionam conforto e relaxam os músculos, melhorando a irrigação sanguínea capilar, aliviando gradativamente as dores e lesões nas fases ainda reversíveis.
- ☺️ **CORREÇÃO DA POSTURA SENTADA:** Pés corretamente apoiados evitam a compressão das artérias e veias femurais, melhoram a circulação sanguínea e corrigem a postura sentada, apoiando as costas.