

5 dicas para auxiliar no seu bem-estar neste inverno

Regis Severo, fisioterapeuta da empresa Mercur, construiu algumas dicas que podem auxiliar no seu bem-estar neste inverno

30/08/2016 13:36:20

Com a chegada do inverno é comum ouvir relatos de pessoas que começam a sentir dores no corpo, músculos mais enrijecidos e aquela preguiça em fazer certas atividades. O fisioterapeuta Regis Severo que trabalha na área de Pesquisa & Desenvolvimento da empresa Mercur construiu algumas dicas de atividades e de produtos que podem ajudar a diminuir alguns desconfortos decorrentes do frio, presente nesta estação do ano.

Dica 1- Termoterapia – aplicação de calor no corpo

A termoterapia é a aplicação de uma fonte térmica com fins terapêuticos e pode ser realizada através de bolsas térmicas de gel ou das tradicionais bolsas para água quente em borracha, por um período de aproximadamente 20 minutos ou de acordo com a orientação de um profissional de saúde.

A bolsa para água quente auxilia no aquecimento corporal proporcionando relaxamento e bem-estar. De acordo com o fisioterapeuta Regis Severo, com a aplicação do calor os músculos tendem a relaxar, aliviando assim as tensões musculares. Vale lembrar que antes de utilizar a termoterapia (aplicação de calor no corpo) para tratar alguma lesão é importante proteger a pele com uma toalha ou até mesmo envolver a bolsa para água quente em uma capa. No caso da Bolsa para Água Quente com Capa Protetora, o item dispensa o uso de outros tecidos para proteção, pois a própria capa garante a segurança do usuário. Para informações mais detalhadas sobre o uso da bolsa, acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=ZdGrlprrgQQ>

Dica 2 – Aqueça sua cama antes de deitar e suas roupas antes de vestir

Nos dias mais frios, é possível usar a bolsa para água quente para aquecer as roupas e meias antes de vesti-las. O produto também pode ser utilizado para aquecer a cama, porém precisa ser retirado antes de a pessoa se deitar. É importante não apoiar o peso do corpo sobre a bolsa nem colocar água fervente em quantidades maiores do que o indicado. A mistura ideal para a temperatura é de três medidas de água fervente para uma de água fria e ela deve ser feita em um recipiente e depois

transferida para a bolsa, enchendo cerca de 2/3 do volume total da bolsa. Após o uso, é importante lembrar de esvaziar totalmente o produto e, sempre que necessário, limpar somente com água.

Dica 3 – Movimente-se

Existem muitas opções de exercícios que podem ser positivos para a saúde, como por exemplo, caminhar, correr, pedalar, fazer alongamentos, entre outros. Não importa qual seja a modalidade escolhida, o importante é realizá-la com frequência e também procurar a orientação de um profissional da saúde antes de iniciar a prática.

Exercícios com faixas elásticas são uma boa opção, já que podem ser praticados tanto em casa, como ao ar livre ou na academia.

Encontre informações sobre faixas elásticas e uma cartilha com diferentes exercícios, acessando este link: <http://www.mercur.com.br/produtos/visualizar/64/faixa-elastica-para-exercicios>

Dica 4 – Alongamentos

O hábito de se alongar e praticar atividade física favorece a prevenção de lesões pela má postura. Confira, abaixo, algumas dicas de alongamento:

- Alongamento dos músculos extensores do punho

Sentado, mantendo as costas alinhadas e a postura ereta, pernas relaxadas, eleve um dos braços, estendendo-o para frente e dobre o punho para baixo com os dedos apontados para o chão, forçando o movimento com a outra mão, mantenha a posição no seu limite por 20 segundos e, em seguida, repita a mesma operação para o outro braço.

- Alongamento da região posterior das pernas

Em pé, estique uma das pernas mais à frente do seu corpo. Apoie apenas o calcanhar no chão apontando os dedos do pé em direção ao teto e curvando-se para frente tentando chegar com sua mão o mais próximo do pé. Mantenha a posição de alongamento por 20 segundos e repita o mesmo alongamento na perna oposta,

- Alongamento da região lombar

Deitado de barriga para cima, dobre os joelhos e quadris e puxe as pernas em direção a barriga abraçando-as com as mãos. Mantenha por 20 segundos.

Dica 5 - Relaxamento Final

Para realizar o relaxamento muscular, utilize uma bolinha de massagem e realize movimentos circulares exercendo leve pressão na região cervical, ombros, braços, região lateral dos cotovelos e punhos.

