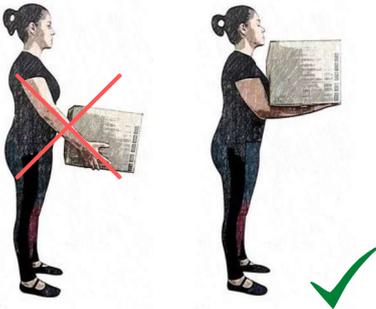




Buscar manter uma boa postura ao realizar as atividades do dia a dia.



Vestir-se e colocar os calçados sentado(a).
Podendo fazer uso de uma calçadeira.



Quando for carregar algo pesado trazer o mais perto possível ao corpo.



Distribuir peso de maneira uniforme.

Utilizar o apoio dos membros superiores para levantar da cama da maneira correta.



01 Deite de lado.



02 Coloque as pernas para fora da cama.



03 Empurre os braços contra a cama para levantar.



04

Pronação Ativa

Deitar de barriga para baixo reduz a falta de ar e ajuda o pulmão a trabalhar melhor.



Você pode mudar de posição a cada 1 ou 2 horas, intercalando entre deitar de lado e de barriga para baixo, para ficar mais confortável pode usar travesseiros, almofadas ou cobertores.