

Na atual quarentena por conta do combate à pandemia da Covid-19, doença respiratória causada pelo Novo Coronavírus, muitas pessoas estão trabalhando em home office, sem a configuração ergonômica de cadeiras e mesas. Além disso, uma boa parcela tem matado o tempo com o celular, o controle do videogame ou o mouse nas mãos, em movimentos repetitivos que causam lesões.

De acordo com a fisioterapeuta da rede de Olinda, do Núcleo de Águas Compridas, Ítala Marielly Gomes de Oliveira, as dores ocorrem devido à má postura, esforço repetitivo e quando a pessoa fica na mesma posição por muito tempo.

“Uma dica é alongar a articulação por uns 30 segundos, no caso do idoso, a um minuto. Se for possível, use cadeiras ergonômicas, suportes de punho ou apoiadores para os pés, a fim de que a perna fique com um ângulo de 90 graus”, disse a fisioterapeuta.

Ítala acrescenta que a postura correta na cadeira, intervalos para alongamentos e andar pela casa para ativar a circulação nos membros inferiores ajudam nessa rotina diária de home office. Caso os cuidados não sejam tomados, problemas mais graves podem surgir.

“Dependendo do grau da inflamação, pode precisar fazer cirurgia para correção. Um exemplo: dores no punho pode ser síndrome do túnel do carpo, devido à inflamação no nervo mediano. Fora este, existem várias outras possibilidades de lesões no punho”, acrescentou Ítala.