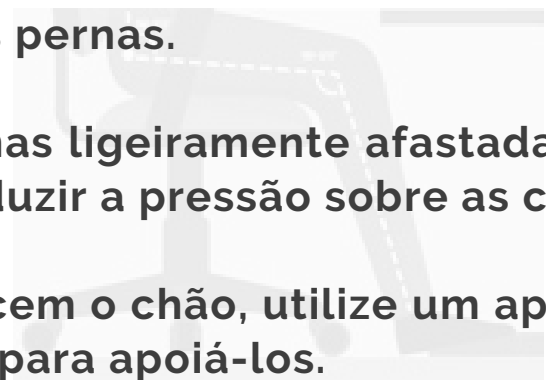


9

CUIDADOS COM A POSTURA: MEMBROS INFERIORES



- 
- Ao sentar, não cruze as pernas.
 - Deve-se deixar as pernas ligeiramente afastadas e os pés apoiados no chão, o que ajuda a reduzir a pressão sobre as costas.
 - Caso os pés não alcancem o chão, utilize um apoio para pés, uma pilha de livros ou uma caixa para apoiá-los.
 - O apoio também não deve ser muito alto, por elevar demais os joelhos, fazendo com que os quadris não permaneçam devidamente apoiados no assento e relaxados.
 - Considera-se saudável adotar um ângulo a partir de 90 graus, para desse modo as articulações dos joelhos estarem mais livres.