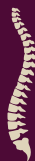


A woman with long dark hair is sitting on a light-colored sofa, smiling at the camera. She is wearing a light-colored, long-sleeved blouse with ruffled shoulders and light-colored trousers. A laptop is open on her lap. The entire image is covered with a semi-transparent purple overlay. The text is centered over the image.

GUIA DA QUIROPRAXISTA

PARA UMA COLUNA
mais saudável



QUIROPRAXIA

O que é a Quiropraxia?

A Quiropraxia é a profissão que se preocupa com o alinhamento da coluna e o bom funcionamento do seu corpo através do diagnóstico, tratamento e prevenção das desordens do sistema neuro-músculoesquelético - AS SUBLUXAÇÕES.

Como a coluna “desalinha”? Postura ruim, sedentarismo, estresse, a forma como dormimos e trabalhamos, quedas, acidentes e até o nosso parto podem resultar em uma função ruim das vértebras, o que chamamos de subluxação.

Uma coluna desalinhada (com subluxações) resulta em falhas na comunicação do nosso sistema nervoso, o que pode eventualmente levar a problemas como inflamações, dores em diferentes partes da coluna, dores em braços e pernas, dores de cabeça, entre muitos outros.

Meu trabalho é remover a subluxação da sua coluna e devolver a função do sistema nervoso, trazendo a melhor capacidade natural de cura do seu corpo, melhor função, melhorar sua qualidade de vida e o bônus de possibilitar que alguns sintomas desapareçam.

Podem usufruir dos benefícios da Quiropraxia os bebês, crianças, adolescentes, adultos e idosos sem restrição mas com adaptações. Todos sem exceção podem prevenir e tratar problemas da coluna.



TRATAMENTO - FREQUÊNCIA

1

Fase de ação

No início são necessárias visitas de uma a duas vezes por semana durante um ou dois meses. Lembre-se que nosso principal foco é melhorar a função do seu Sistema Nervoso, o alívio das dores é uma consequência de uma função corporal melhor.

2

Adaptação

Nessa fase as consultas começam a acontecer a cada 15 dias por até 3 meses. Essa fase é importante para estabilizar sua coluna e entrar com sucesso na fase de manutenção.

3

Manutenção

Uma vez que coluna está se estabilizando iniciamos a manutenção com consultas mensais. As consultas com o quiropraxista irão manter seu corpo em equilíbrio e evitar que subluxações retornem, além de permitir sempre a melhor função do seu sistema nervoso. Nesse ponto você começará a sentir a necessidade de retornar e alinhar novamente sua coluna. Alguns casos específicos de pacientes podem exigir manter a frequência semanal ou quinzenal, isso tudo será discutido no retorno da sua avaliação.



QUANDO FALAR COM A QUIRO



Dor

É comum sentir desconfortos por até 2 dias depois do seu ajuste devido à adaptações. Me notifique para decidirmos juntos a melhor solução.



Acrescentar informações

Muitas vezes esquecemos de mencionar fatos ou levar exames, por isso o meu whatsapp está aberto para complementar sempre que necessário.



Quiro ou hospital?

Quando estiver na dúvida se seu caso seria beneficiado por uma consulta de Quiropraxia ou é caso de urgência médica, entre em contato.



Dúvidas

Ficou alguma dúvida sobre o que falamos em consultório? Você sempre pode entrar em contato para tirar suas dúvidas.



Agendamento ou cancelamento

A recepção da clínica realiza essas funções, porém se não obtiver resposta entre em contato comigo.



GELO OU CALOR?



Gelo

O gelo é um anti inflamatório natural que ajuda a expulsar o líquido que a inflamação acumula. Ele é recomendado em casos de queda ou torções.



Calor (o que mais recomendo)

O calor aumenta a circulação de sangue, o que ajuda a relaxar e melhorar dores. Recomendo em casos de tensão muscular e dores persistentes.



Tempo

As compressas devem ser feitas sempre com proteção de um pano, nunca diretamente sobre a pele. O tempo é de 15 minutos por região, e pode ser repetido a cada 3 horas.



Quando fazer o calor:

- Quando sentir dor após os ajustes
- Caso tenha apertamento ou bruxismo (ranges dentes)
- Como alternativa à medicamentos para dor
- Para acelerar a recuperação das dores locais
- Para melhorar dores de cabeça tensionais



ATIVIDADES FÍSICAS



Quanto tempo fazer?

De acordo com a OMS e estudos recentes, o recomendado é:

Atividade moderada - 30 a 40 minutos diariamente.

Atividade intensa - 75 a 150 minutos semanais.

Mantenha em mente que o ideal para conseguir um bom resultado para fortalecimento seria no mínimo 3 dias de atividades físicas por semana.



Qual atividade fazer?

Dê preferência para atividades que construam massa muscular, como musculação ou pilates. Caso esteja sedentário, busque ajuda profissional.



Não tenha pressa

Começar por uma atividade física que seja prazerosa, como dança, artes marciais ou caminhadas, vai dar início a um novo hábito saudável e ajudar a melhorar suas dores.



Repouso não ajuda suas dores

Seu corpo foi feito para se movimentar. O movimento ajuda a expulsar o líquido da inflamação das articulações e músculos, acelerando a recuperação.



ERGONOMIA



Suporte de notebook

A altura da tela é MUITO importante para não sentir dores e manter a curvatura cervical. O meio da tela deve estar alinhado com a altura do seus olhos.



Teclado e mouse à parte

Tão importante quanto o suporte de notebook, o teclado e mouse irão garantir que você não adquira uma lesão por esforço repetitivo.



Para mais de uma tela

As duas telas devem estar na mesma altura e bem centralizadas. Uma tela na sua frente e outra ao lado vai gerar sobrecarga recorrente, desalinhamentos e dores. Use braço VESA.



Cadeira

Deve ter suporte lombar e apoio de braços reguláveis. Garanta que a altura mínima ou máxima irão atender à você.



Movimente-se

O ideal é se levantar a cada hora. Beba água, vá ao banheiro, suba um lance de escadas. Quanto mais movimento ao longo do dia, melhor.



ERGONOMIA

Nessa imagem podemos notar

A cadeira com suporte lombar e braços ajustáveis, notebook com a tela em altura ideal devido ao uso de suporte, teclado e mouse à parte, ângulo de 90 graus nos cotovelos e pernas, além de estar sentada sem cruzar ou sobre as pernas (distribuindo melhor a carga na coluna).



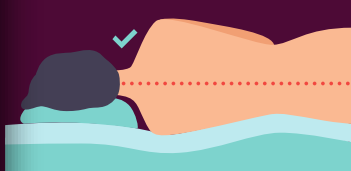
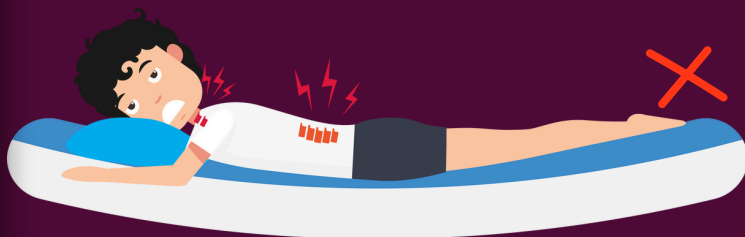
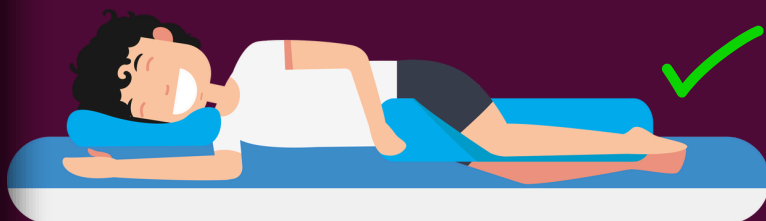


HORA DE DORMIR - POSTURA

As melhores posturas para dormir

São de barriga para cima, com um travesseiro embaixo dos joelhos, ou de lado abraçando um travesseiro e com outro entre as pernas.

Importante ressaltar que passamos 8 horas por dia em média dormindo, por isso a qualidade do seu travesseiro e colchão são importantíssimos para uma coluna saudável.





TRAVESSEIRO



Durabilidade

Em média 02 anos caso use apenas para dormir. Caso utilize também para ficar com as costas apoiadas assistindo TV o tempo pode reduzir.



Altura

A Quiro vai te ajudar com a escolha da altura. Ela varia de acordo com a forma que você dorme, sua altura e largura dos ombros.



Travesseiro de corpo

Muito recomendado para quem dorme de lado, deve ser abraçado e colocado entre os joelhos. Também é possível usar 2 travesseiros diferentes para essa função.



Higiene

Recomenda-se o uso de capas impermeáveis nos travesseiros. Assim a higienização é feita apenas lavando a capa. Nunca lave nem exponha ao sol.



A Quiro indica

Travesseiros de látex com altura regulável tendem a ter maior tempo de vida útil, além de garantir que estará na altura perfeita para você.



COLCHÃO



Durabilidade

05 a 07 anos, a não ser que o fabricante garanta mais tempo. Se afundar antes, troque.



Densidade

Densidade D35 ou mais, molas ou densidade progressiva. Um colchão firme (não duro), que sustentará pesos e alturas diferentes.



Girar colchão

A maioria dos fabricantes recomenda que se rode o colchão no sentido horário a cada 3 meses para maior durabilidade.



Higiene

Recomenda-se o uso de capas impermeáveis no colchão. Assim a higienização do mesmo é feita apenas lavando a capa.



A Quiro indica

O colchão ideal é pessoal, por isso a dica é escolher marcas com fábricas nacionais para ter uma assistência melhor caso necessário.



IRRADIAÇÃO CERVICAL

Em caso de dor irradiada para braços

1- Arrume a postura, encaixe bem as escápulas.

2-Guarde o queixo para dentro 10 vezes.

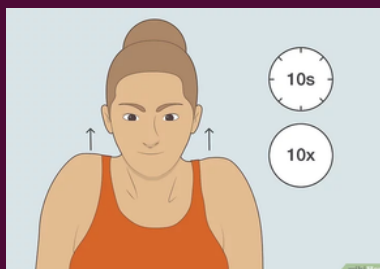
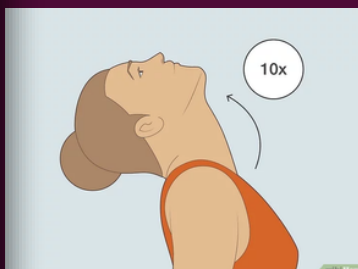
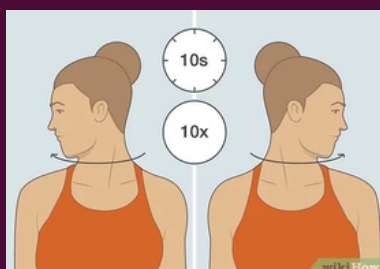
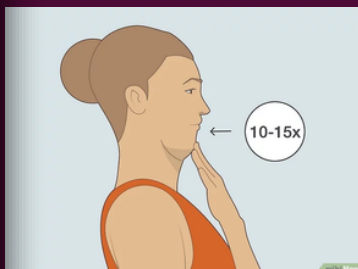
3-Faça o Não 10 vezes mantendo a postura. Caso esteja com limitação por dor, vá só até onde seu corpo permitir e sem forçar.

4-Faça o Sim 10 vezes, olhando para cima completamente e para baixo mantendo a postura.

5-Com o pescoço centralizado com o tronco, encolha os ombros 10 vezes.

Não forçar caso piore a sua dor.

Repita quantas vezes for possível durante o dia.

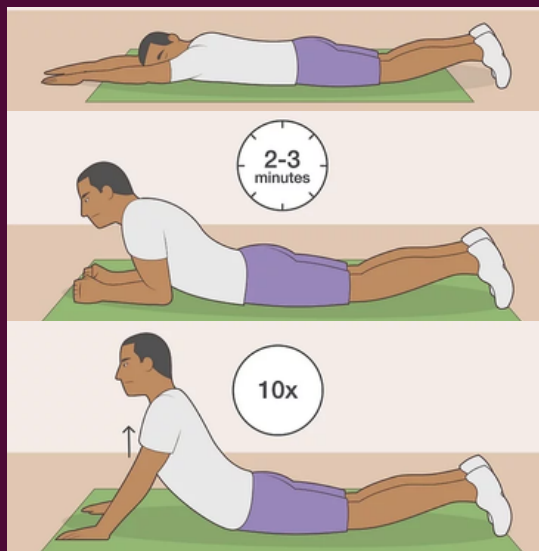




IRRADIAÇÃO LOMBAR

Em caso de dor irradiada para as pernas

- 1- Deite-se de barriga para baixo em uma superfície firme, caso não consiga se deitar e levantar do chão: faça na cama. Fique deitado por 2 a 5 minutos antes de iniciar.
- 2- Apoie os antebraços e eleve o tronco lentamente. Sustente por 30 segundos até 1 minuto. Evolua para 3 minutos quando estiver com menos dores.
- 3-Caso não sinta dor intensa ou limitação, apoie-se com os braços esticados e repita o movimento por 10 vezes. Evite caso aumentar a dor.
- 4-Retorne para o repouso por um minuto e vire-se de lado antes de se sentar lentamente. Repita quantas vezes for possível durante o dia.





GUIA DA KINESIOTAPE



Durabilidade

O efeito da fita tem duração de 5 a 7 dias. Você pode removê-la após esse período, ou caso ela comece a soltar demais.



Banho

Tome banho normalmente, mas não passe sabonete ou esfregue. Após o banho seque apertando a toalha sobre a fita, ou com secador de cabelo no jato frio.



Remoção da fita

Retire a fita enquanto seca, de maneira muito delicada para não gerar machucados na pele. Remover com força pode lesionar a pele.



Remoção da cola residual

Use óleo, azeite ou um creme neutro na ponta e uma toalha ou em disco de algodão para gentilmente remover os resíduos de cola. Não use álcool e nem esfregue com força.



Efeitos da Kinesiotape

Usada para analgesia, estabilização de algumas regiões e por sua função de microdrenagem, ela dará estabilização e conforto. É hipoalergênica e não tem medicamentos.



 @vitoriarollimquiopraxia



11 99236-2678