



4 FORMAS DE PREVENIR A FRATURA DA CLAVÍCULA

Saiba mais sobre fraturas na clavícula e como reduzir os riscos desse tipo de lesão



1- MANTER HÁBITOS SAUDÁVEIS

Levar uma vida baseada em hábitos saudáveis é essencial para manter a saúde dos ossos e, conseqüentemente, reduzir o risco de fraturas. Alguns desses hábitos são: Manter uma dieta rica em nutrientes, Tomar sol diariamente, Não fumar e Não ingerir álcool.

2- EVITAR O SEDENTARISMO E MANTER O PESO IDEAL

Tanto a obesidade quanto estar em um peso abaixo do ideal podem prejudicar o paciente no quesito saúde óssea, aumentando a probabilidade de lesões como a fratura da clavícula. São indicadas atividades como o pilates, caminhadas, corridas, ciclismo, danças e ginástica. Tudo, é claro, obedecendo às indicações médicas.



3- USAR APARELHOS DE PROTEÇÃO E TOMAR CUIDADO EXTRA COM QUEDAS

As atividades físicas não são só indicadas, como necessárias, para manter a saúde dos ossos. Mas é imprescindível tomar certos cuidados ao realizá-las, seja em academias, estúdios ou na prática de esportes. Conte sempre com a orientação de profissionais da área e utilize os equipamentos de proteção indicados.

4- VÁ AO MÉDICO

As visitas ao médico são importantíssimas, principalmente para idosos a partir de 60 anos. Isso porque pessoas com idade superior estão mais propensas a desenvolver condições como a osteoporose, prejudicando a saudabilidade dos ossos, e ficando mais propensas a fraturas.



SE SENTIR DORES E QUAISQUER OUTROS SINTOMAS,
CONSULTE-SE COM UM DE NOSSOS ESPECIALISTAS
E INICIE O TRATAMENTO IMEDIATAMENTE.