



7 DICAS PARA TER UMA BOA POSTURA

Dormir com a coluna alinhada



Levantar da cama de lado



Sentar com o tronco reto



Caminhar com o tronco reto



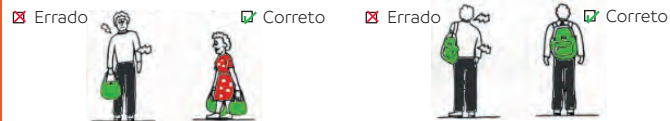
Abaixar mantendo a coluna reta



Transportar peso próximo ao tronco



Dividir o peso



“ Não deverá ser exigido, nem admitido, o transporte manual de cargas por um trabalhador cujo peso seja suscetível de comprometer sua saúde ou sua segurança. (NR 17)

CEREST-MANAUS

Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador

INFORMAÇÕES: (92) 3654-1868 | 98842-6064

Rua Comandante Paulo Lasmar, s/n,
Conj. Santos Dumont - Bairro da Paz.
E-mail: cerest.manaus@pmm.am.gov.br



Prefeitura de

Manaus



Saúde
Secretaria Municipal

LOMBALGIA

Dor nas costas

O que é lombalgia?
Quais as causas?
Como prevenir?



CEREST-MANAUS

Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador

O QUE É LOMBALGIA?

Lombalgia (dor nas costas) é um problema muito comum em trabalhadores, sendo um dos principais motivos de licença médica. Pode ser aguda ou crônica. O quadro dura em média uma semana.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a lombalgia atinge cerca de 80% da população adulta e 90% dessas pessoas apresentam mais de um episódio. A maior incidência de lombalgia é nas mulheres entre 50 e 60 anos e nos homens acima de 40 anos.

O QUE CAUSA LOMBALGIA?

Existem diversas causas:

1. Mecânicas e posturais: devido a posturas incorretas, prolongadas;
2. Hérnia de disco - esta ocorre em geral por sobrecargas de peso, podendo causar dor ao tossir, espirrar ou defecar.
3. Artrose (bico de papagaio) - causada pela sobrecarga de peso e pelo envelhecimento. Na artrose ocorre o desgaste das estruturas da coluna.
ATENÇÃO: A hérnia de disco e a artrose nem sempre causam dor, ou seja, lombalgia.
4. Fatores psicossociais como depressão, ansiedade, abuso de drogas, tabagismo, falta de condicionamento físico, dificuldade de relacionamento no trabalho e problemas familiares podem estar relacionados com lombalgias.



QUAIS OS SINTOMAS DE UMA LOMBALGIA?

A lombalgia por si só é um sintoma que pode variar de acordo com a causa.

POR EXEMPLO:

- Se for por excesso de peso corporal, a dor pode persistir enquanto a pessoa não emagrecer.
- Se for devido a posições incorretas no trabalho ou nas atividades do dia-a-dia, por um exercício excessivo ou inadequado, por carregar peso, levantar caixas e sacolas pesadas, a dor pode surgir imediatamente ou após algumas horas.



Caso haja compressão do nervo, a dor pode irradiar para as nádegas, coxas e pernas.

O QUE FAZER NO CASO DE UMA LOMBALGIA?

Você deve consultar um ortopedista que irá investigar as características e as causas da dor; examinará a coluna e a sua postura.

Em algumas situações será necessário realizar exames complementares como Raio-X e outros.

QUAL O TRATAMENTO PARA A LOMBALGIA?

O tratamento pode incluir repouso, medicamentos, fisioterapia e correção da postura. É importante que, após a melhora da dor, se continue a fisioterapia para fortalecer os músculos, aumentar a flexibilidade e a consciência do corpo para manter a postura correta e assim evitar novas crises.

COMO PREVENIR A LOMBALGIA?

- Manter uma boa postura: em pé, sentado, deitado;
- Ficar atento para que as tarefas do dia-a-dia não interfiram na postura correta;
- Evitar sobrecarregar o corpo, tanto por obesidade, quanto pelo levantamento de carga;
- Pedir sempre ajuda aos colegas ao levantar e transportar peso;
- Usar meios alternativos para transportar cargas, por exemplo, carrinho de mão;
- Evitar ficar muito tempo na mesma posição;
- Evitar rodar o tronco;
- Realizar atividade física regularmente, como caminhar, andar de bicicleta e nadar;
- Em casos de lombalgias crônicas, fazer hidroginástica com orientação prévia de um médico ou fisioterapeuta.

