

Prevenção de Lesões na coluna vertebral



<http://www.freewebs.com/douglaspbs>

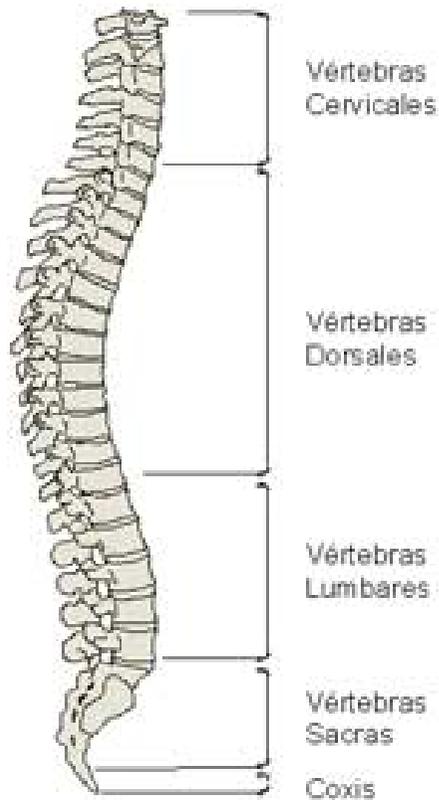
Seg. Trabalho



I. INTRODUÇÃO

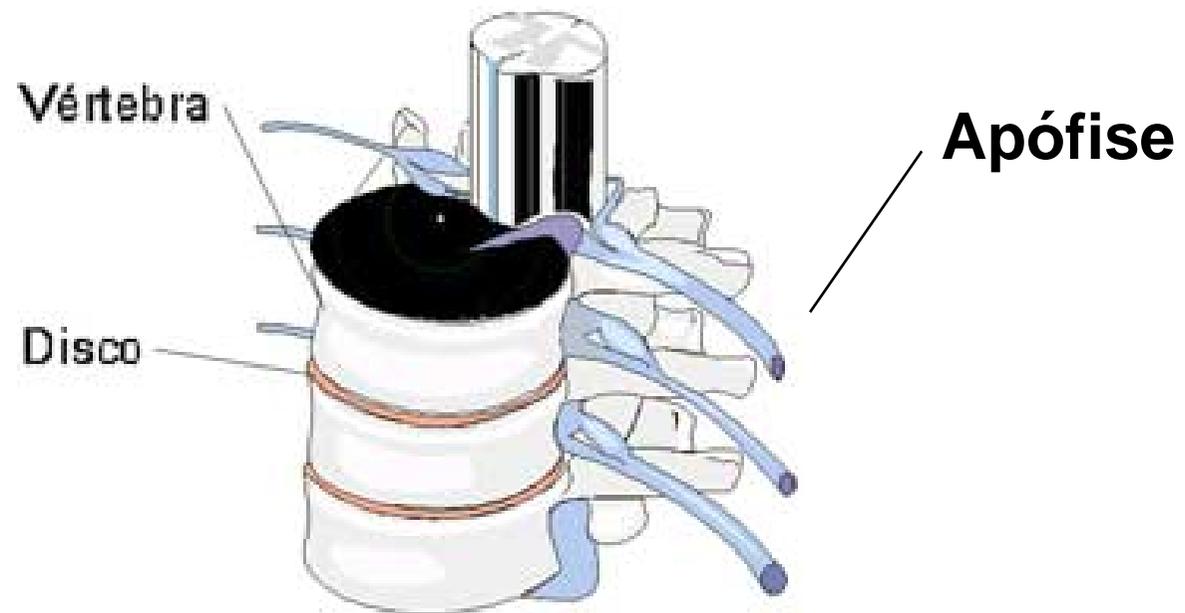
- Para poder prevenir as lesões na Coluna Vertebral temos que conhecer nosso corpo, saber seu funcionamento.

II. ANATOMIA



- A Coluna Vertebral pode ser considerada como um conjunto de unidades funcionais colocadas em equilíbrio gravitacional e capazes de uma flexibilidade funcional.

II. ANATOMIA

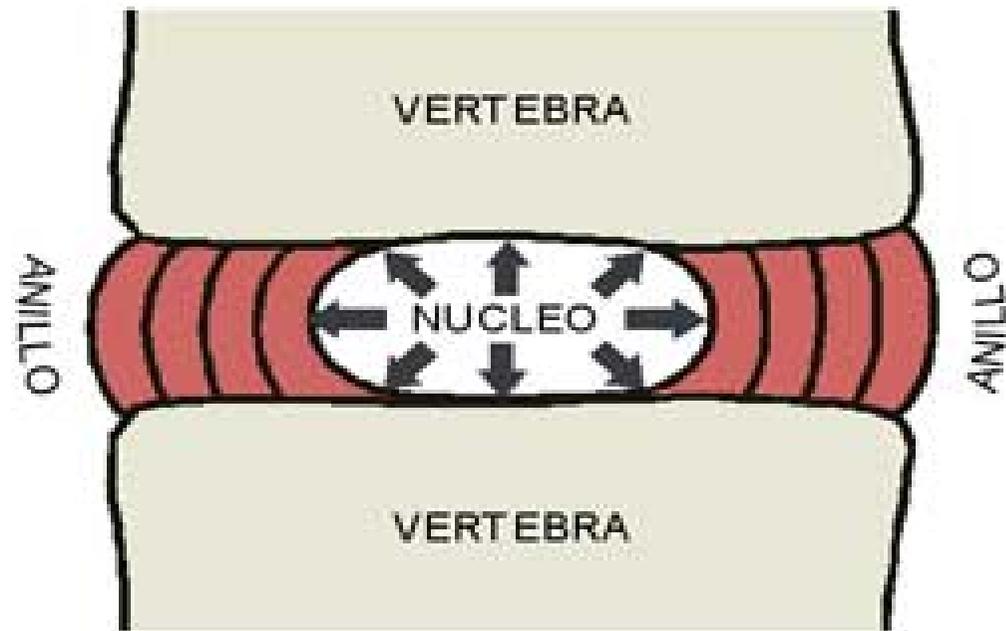


II. ANATOMIA

- Uma unidade funcional está composta por 2 vértebras sobrepostas com um disco intervertebral, que é um tecido de fibras entrelaçados formando uma verdadeira rótula, que quando as fibras do disco estão dilatadas, permitem a saída do núcleo com a conseqüente patologia, chamada Hérnia de Núcleo Pulposos (HNP).

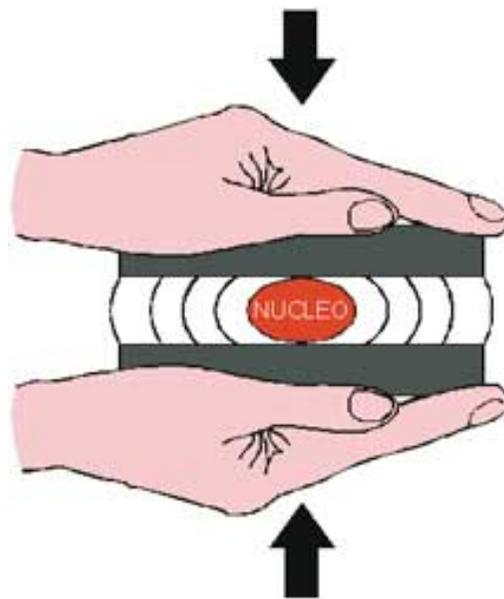
II. ANATOMIA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS



MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

- **COMPRESSÃO SIM**

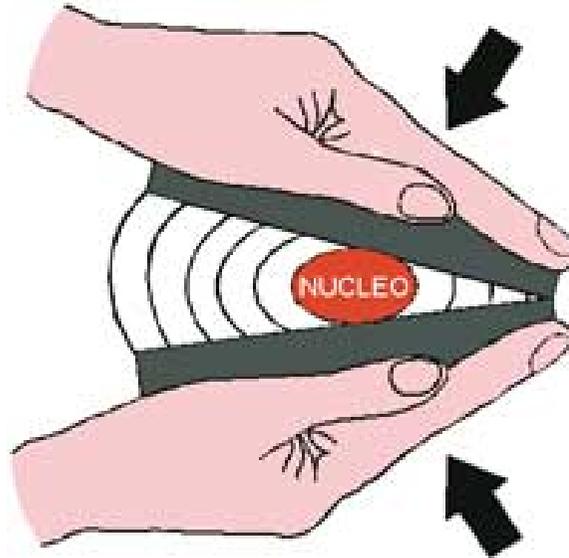


VERTEBRA

VERTEBRA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

- **FLEXÃO SIM**



VERTEBRA

VERTEBRA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

- TORSÃO NÃO

VERTEBRA

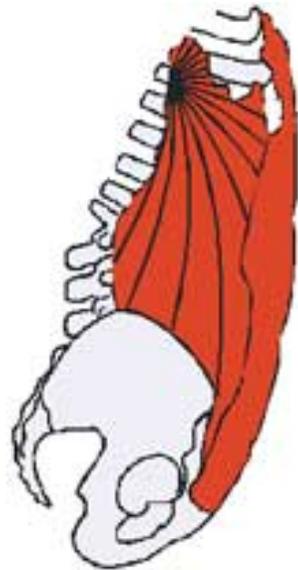
VERTEBRA



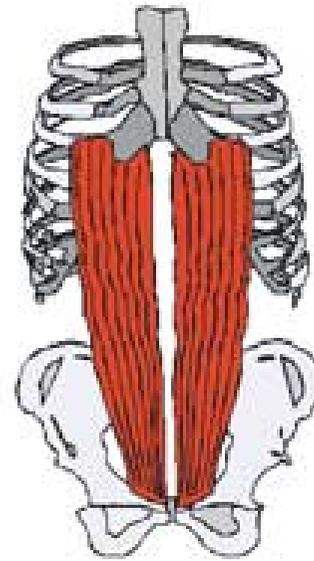
II. ANATOMIA

- Dentro do sistema artromuscular esquelético se encontram as articulações que são a união de 2 ossos através de ligamentos e músculos.
- Os músculos são fibras resistentes e contráteis que permitem ao corpo realizar os distintos movimentos.
- Existe em nosso corpo uma faixa natural que está disposta na musculatura abdominal, e que permite quando está em boas condições de sustentar e manter uma boa postura.

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO



Músculo transverso del
Abdómen



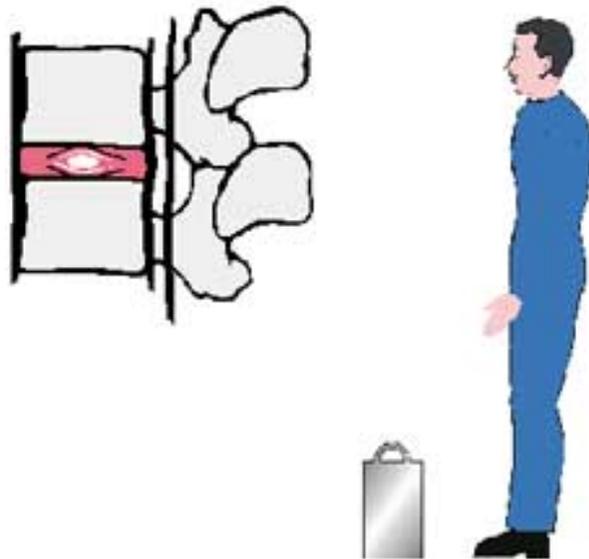
Músculo Abdominal - Recto
- Abdomen

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO

- A pessoa que se flexiona sem usar seus joelhos, está levantando em média 70% de seu peso corporal, o que ajuda a uma sobrecarga e desgaste articular a longo prazo.

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO

Normal sin esfuerzo

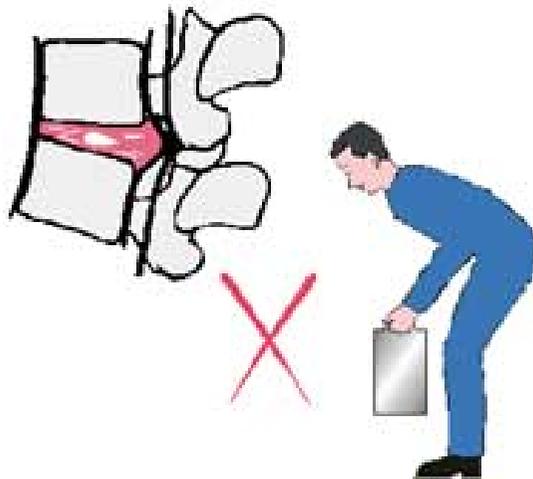


Compresión de los nervios de
la columna por una postura
incorrecta.



SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO

Lesión de los nervios de la columna. El disco intervertebral comprime raíces nerviosas.



Compresión de los nervios de la columna por un trabajo mal hecho



III. FATORES DE DORES LOMBARES

2. FATORES DE RISCOS PESSOAIS

- *Sedentarismo:*
- *Obesidade*
- *Traumatismos*
- *Tensão muscular*
- *Outros*

III. FATORES DE DORES LOMBARES

1. FATORES DE RISCOS DE TRABALHO

2. FATORES DE RISCO PESSOAL

IV. MANUSEIO DE MATERIAIS

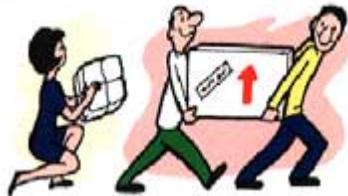
- O manuseio de materiais são todas as tarefas que se exija o levantamento, transporte e armazenamento dos materiais.
- O manuseio de materiais podem apresentar problemas, por esse motivo deve se conhecer e aplicar técnicas seguras de levantamento.

IV. MANUSEIO DE MATERIAIS



MEDIDAS PREVENTIVAS

O QUE EVITAR

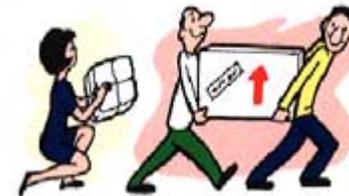


- Ao carregar, flexione os joelhos, não sua coluna. Realize o esforço com suas pernas e mantenha os objetos longe de seu corpo.
- Levante os objetos somente até a altura do seu peito. Quando a carga é pesada, peça ajuda e planeje seu trabalho antes, de tal forma a evitar movimentos repentinos e remoção de carga excessiva. Dê passos seguros.

AO LEVANTAR CARGAS

- a) Inclinar-se com as pernas direitas.
- b) Rodar o corpo enquanto está carregando.
- c) Levantar cargas sobre os ombros
(Perigo de lesões graves).

O QUE FAZER



MEDIDAS PREVENTIVAS

CAMINHANDO

O QUE EVITAR



- Ficar em pé por períodos prolongados.
- Inclinar-se com as pernas sem flexão.
- Caminhar com posturas inadequadas.
- O uso de sapatos altos quando estiver de pé ou caminhar por períodos prolongados.

O QUE FAZER



- Caminhe erguido, mantendo sua cabeça para o alto e, se possível não carregue nada.
- Use sapatos cômodos.
- Quando tiver que se manter em pé por tempos prolongados, pare com um pé ao alto, trocando de posição freqüentemente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

AO DIRIGIR

O QUE EVITAR

- a) Dirigir distante do volante.
- b) Estircar-se para alcançar o volante ou os pedais (é prejudicial para sua coluna).



O QUE FAZER



- Regule o assento do seu carro, de forma tal, que permita manter os joelhos flexionados e em uma posição mais alta que o quadril. É importante sentar-se corretamente e com as duas mãos no volante.

MEDIDAS PREVENTIVAS

AO SENTAR-SE

O QUE EVITAR



O QUE FAZER



- Sentar-se corretamente nas cadeiras..
- Ter a cadeira posicionada na altura correta.
- Manter-se sentado com o corpo ereto..
- Sempre manter a coluna ereta!

- Uma boa cadeira deve ser regulável, em sua altura e inclinação, dar apoio a zona lombar da coluna (cintura).
- Sempre regule a altura da cadeira, de tal forma que permita apoiar os pés no piso, com os joelhos mais altos que o quadril.
- As pernas podem ficar cruzadas ou apoiadas sem problemas.
- Apoiar sempre a coluna no encosto da cadeira.

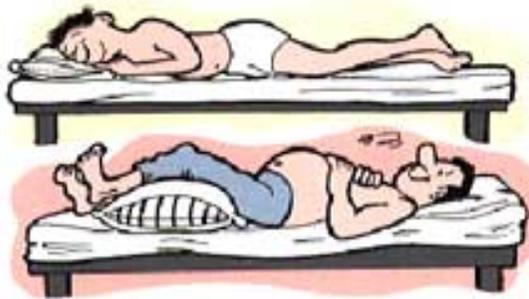
MEDIDAS PREVENTIVAS

O QUE EVITAR

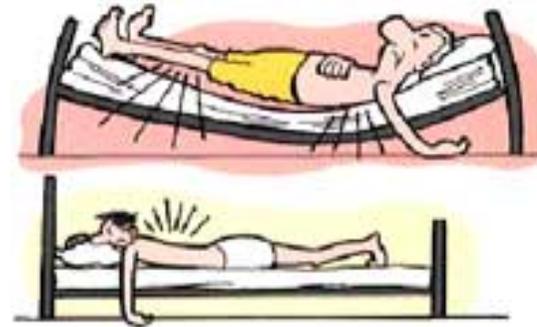
a) Dormir ou descansar sobre camas o sofás que estejam fundos.

b) Dormir de barriga para baixo nunca!

QUE FAZER



AO DORMIR



- Se você quer dormir relachado, use um colchão duro, é melhor para a sua coluna.
- Durma de lado com as pernas flexionadas.
- Se estiver acostumado a dormir de costas, use um travesseiro sob seus joelhos.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE PÉ



1. RELACHAMENTO 2. PESO

Pés separados
abdomen relaxado
Coluna e
Cabeça reta.
Ombros soltos
Respiração profunda.

Troque a
perna de
apoio
algumas
vezes.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE PÉ



3. PESO JOELHOS

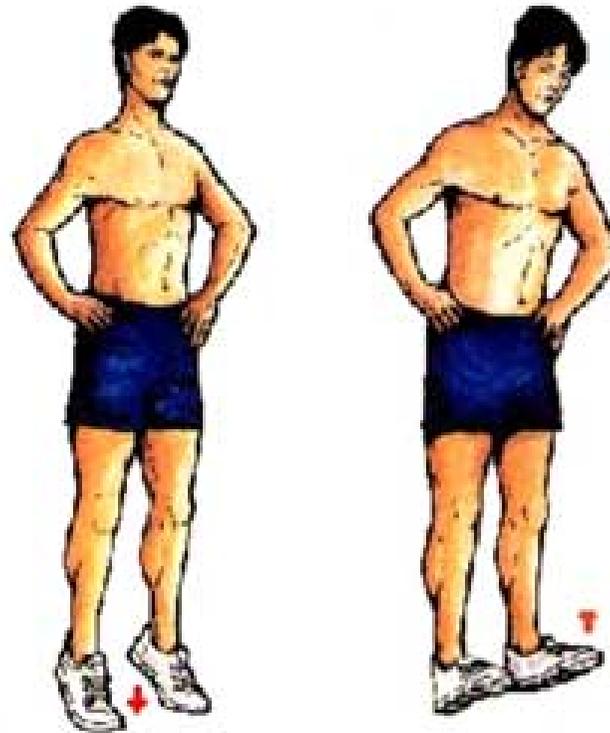
Troque a perna
de apoio
algumas vezes
com o outro
joelho
flexionado.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE PÉ

4. PÉS

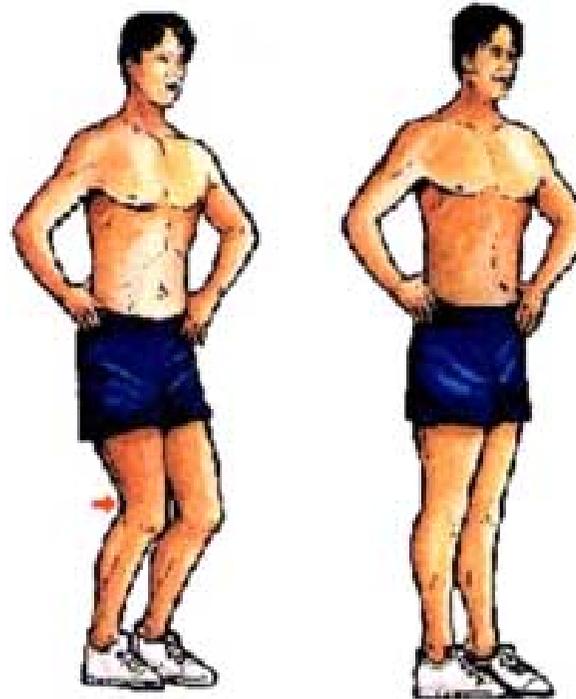
Fique sobre
as pontas
dos pés e
alterne com
os
calcanhares.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE PÉ

5. PERNAS

Dobrar e esticar as
pernas.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE PÉ



6. PELVIS

Mover a bacia para frente e para trás.

7. PELVIS

Cruzar um braço por trás chegando com a mão até as nádegas, alternar.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE PÉ



8. OMBROS

Mão para trás e subir em direção dos ombros.



9. COLUNA

Subir com um pé mais alto que o outro cada certo tempo.

10. OMBRO-BRAÇO

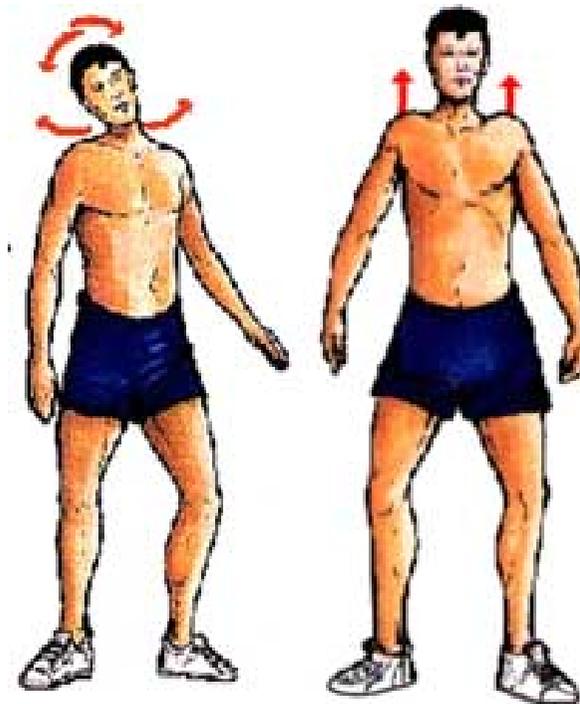
Abaichar uma mão lateralmente, sem dobrar a coluna, alternar (só o esforço)



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM SENTADAS

1. Pescoço

Movimentos do
pescoço: anterior,
posterior, rotações,
lateral.



2. OMBROS

Movimentos de
ombros: acima, a
frente, atrás,
círculos.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM SENTADAS

3. ESTIRAMENTO

Juntar as mãos e esticar, acima e a frente.



4. CORREÇÃO DA COLUNA

Sentado endireitar a coluna e esticar.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM SENTADAS

5. COLUNA

Sentado na cadeira mover-se para a frente e para trás sem sair da cadeira.



6. COLUNA

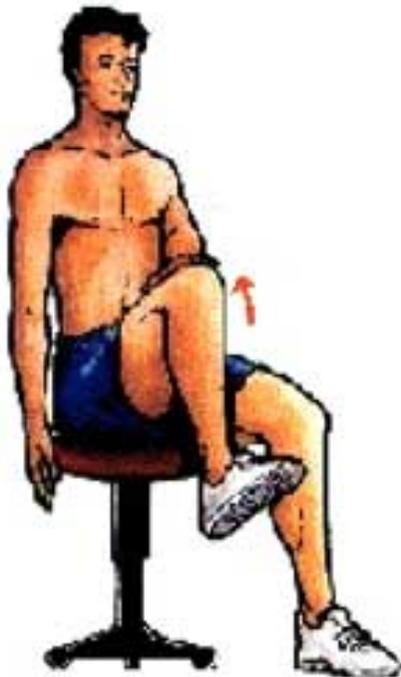
Sentar-se de forma ereta com os braços esticados para baixo.

Abaixar lentamente a cabeça e os ombros, flexionando o tronco. Continuar até que o tronco descansa sobre as coxas.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM SENTADAS

7. PERNAS

Empurrar os joelhos com as mãos de modo que façam força, alternadas.

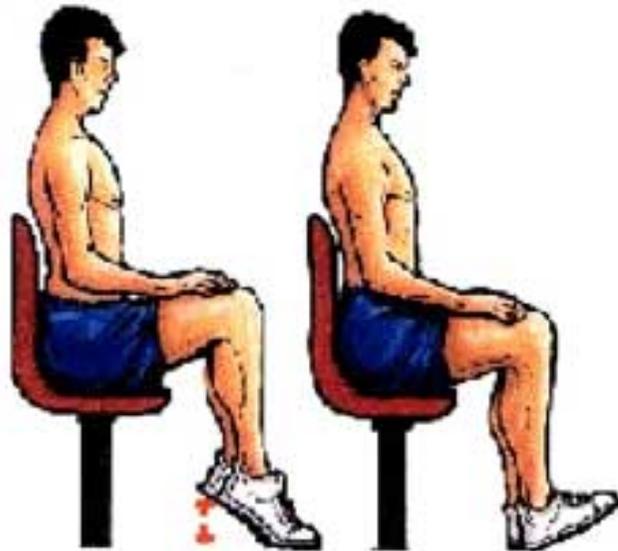


8. PERNAS

Separar e juntar os joelhos.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM SENTADAS



9. PÉS

Movimento dos pés (ponta e calcanhar).

10. MÃOS E PULSOS

Empuçar e abrir as mãos,
mover os pulsos
flexionando e esticando.



REFORÇO ABDOMINAL



De costas, um joelho contra a mão contrária, fazer força e alternar ambas as mãos contra os joelhos.

<http://www.freewebs.com/douglaspbs>