

PREVENÇÃO DE
ENFERMIDADES
DA COLUNA
VERTEBRAL
VERTEBRAL



Depto Prevenção de Acidentes

I. INTRODUÇÃO

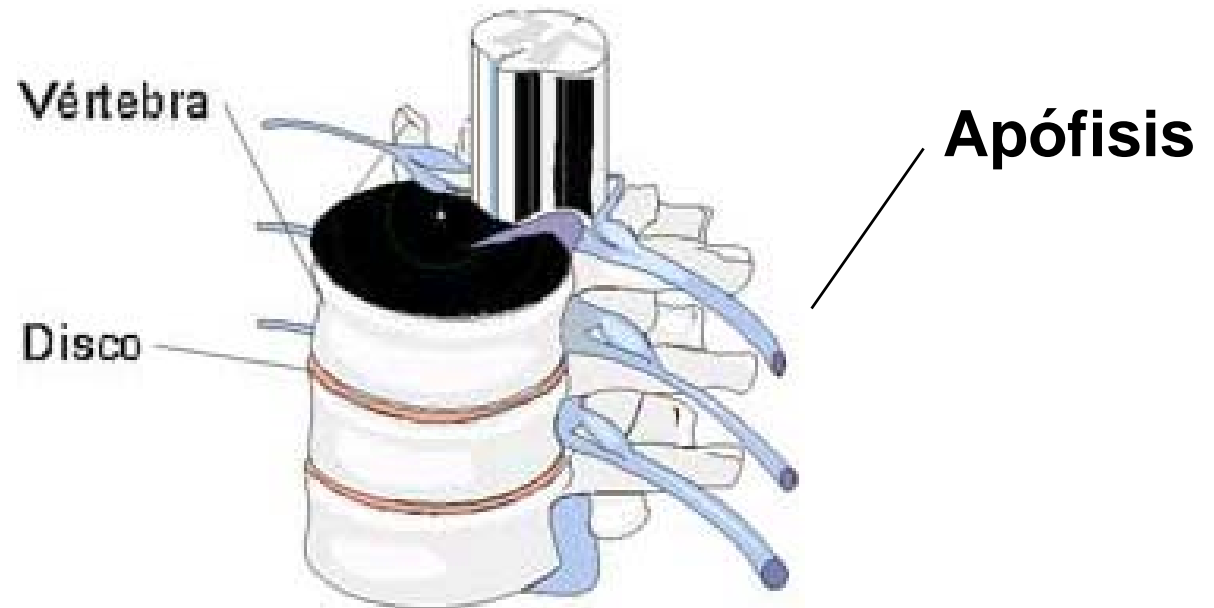
- Para poder prevenir as enfermidades da Coluna Vertebral temos que conhecer nosso corpo, saber seu funcionamento, e como este vai progressivamente desgastando-se, produto do bom ou mal uso que realizamos com ele.

II. ANATOMIA



- A Coluna Vertebral pode considerar-se como um conjunto de unidades funcionais superpostas equilibradas contra a gravidade e capazes de uma flexibilidade funcional.

II. ANATOMIA

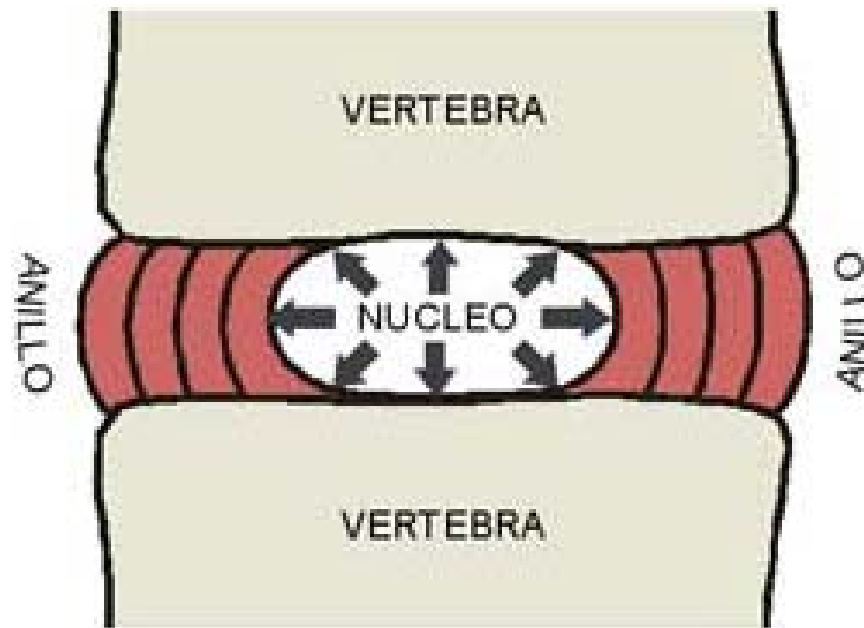


II. ANATOMIA

- Uma unidade funcional esta composta por 2 vértebras superpostas com um disco intervertebral, que é um tecido de fibras entrecruzadas formando uma verdadeira gaiola, em cujo centro se encontra o núcleo pulposo, que quando as fibras do disco estão distendidas, permitem a saída do núcleo com a conseguinte patologia, chamada Hernia de Núcleo Pulposo (HNP).

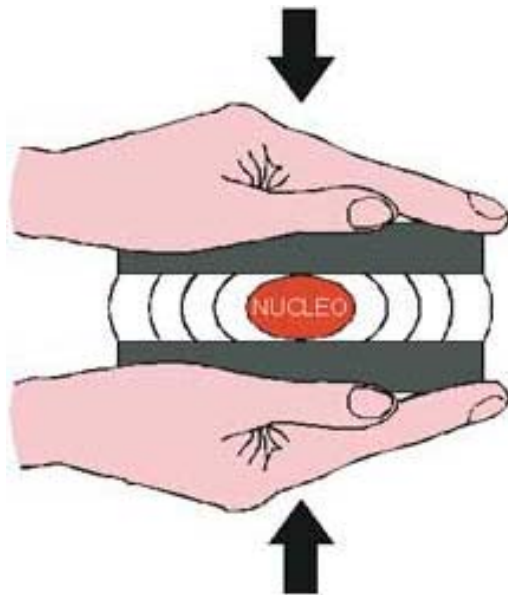
II. ANATOMIA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS



MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

- **COMPRESSÃO**

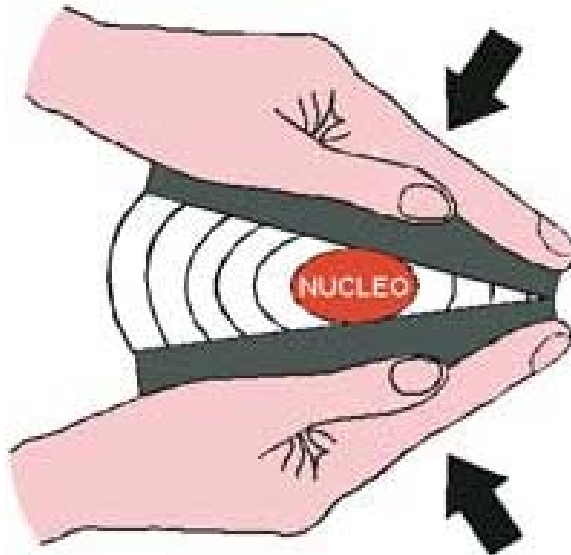


VÉRTEBRA

VÉRTEBRA

MOVIMIENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

- **FLEXÃO**



VÉRTEBRA

VÉRTEBRA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

- TORSÃO

VÉRTEBRA

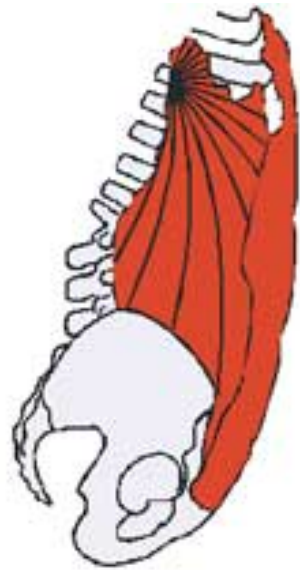
VÉRTEBRA



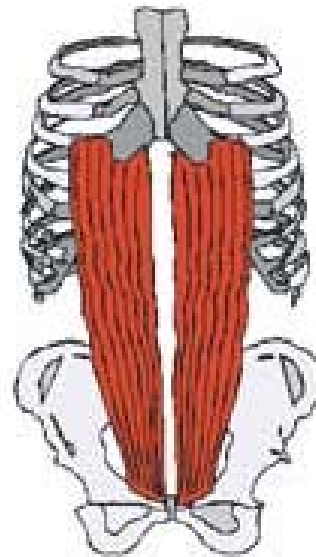
II. ANATOMIA

- 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 contrácteis que permitem ao corpo realizar os distintos movimentos.
- Existe em nosso corpo uma faixa natural que está contornada pela musculatura abdominal, e que permite quando esteja em boas condições sustentar e manter uma boa postura.

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO



Músculo transverso del
Abdómen



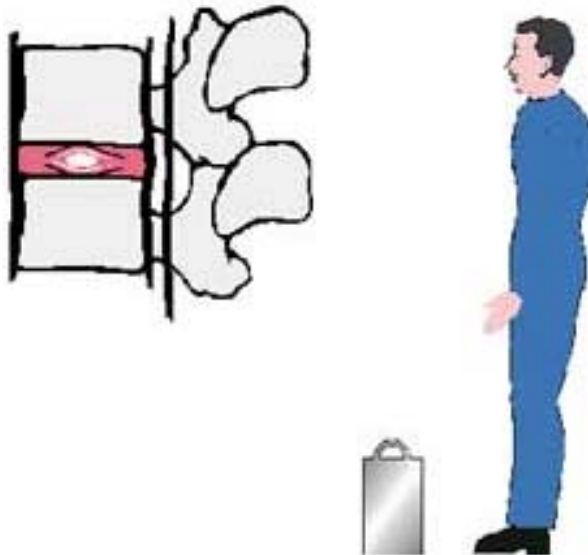
Músculo Abdominal - Recto
- Abdomen

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO

- A pessoa que flecciona-se sem usar seus joelhos, está levantando em média uns 70% de seu peso corporal, o que leva a uma sobrecarga e desgaste articular a grande 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 DA LOMBALGIA

2. FATORES DE RISCO PESSOAL

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

III. FATORES DA LOMBALGIA

1. FATORES DOS RISCOS LABORAL

2. FATORES DE RISCOS PESSOAL

IV. MANEJO MANUAL DE MATERIAIS

- O manejo manual de materiais são todas as tarefas que se efectuam para levantar, trasladar e armazenar materiais.
- O manejo manual de materiais se apresentam problemas, portanto devem conhecer-se e aplicar-se técnicas seguras de levantamento .

IV. MANEJO MANUAL DE MATERIAIS



MEDIDAS PREVENTIVAS

QUE EVITAR



- Ao carregar flexões suas pernas, não sua coluna. Realize o esforço com suas pernas e mantenha os objetos acerca de seu corpo.
- Levante os objetos só até a altura de seu peito. Quando a carga é pesada, peça ajuda e planeje seu trabalho antes, de tal forma de evitar movimentos repentinos e movimentação de carga excessiva. Dé pasos seguros.

AO LEVANTAR CARGAS

- a) Inclinar-se com as pernas direita.
- b) Deixar coluna ereta
- c) Levantar cargas até os ombros
(Perigo de lesões graves).

QUE FAZER



MEDIDAS PREVENTIVAS

AO CAMINHAR

QUE EVITAR



- Posições de pé por períodos prolongados.
- Inclinar-se com as pernas esticadas.
- Caminhar com posturas inadequadas.
- O uso de sapatos salto alto quando tenha que estar de pé ou caminhar por períodos prolongados.

QUE FAZER



- Caminhe ereto, mantendo sua cabeça alta, e se possível, sem levar carga (maletas, carteras, etc.).
- Use sapatos adequados.
- Quando deva manter-se de pé por tempos prolongados, pare com um pé em alto, trocando de posição frequentemente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

AO DIRIGIR

- Manejar muito longe do volante.
- Esticar-se para alcançar o volante ou os pedais (é prejudicial para suas costas).

QUE EVITAR



QUE FAZER



- Regule o assento de seu auto, de forma tal, que lhe permita manter os joelhos flexionados e em uma posição mais alta que as cadeiras. Sente-se direito e maneje com ambas as mãos no volante.

MEDIDAS PREVENTIVAS

QUE FAZER

QUE EVITAR



AO SENTAR-SE



a) Escorregar em sua cadeira.

b) Sentar-se demasiado alto ou afastada de sua mesa.

c) Inclinar-se ou adiantar-se para arquear a suas costas.

d) Mantenha suas costas reta!

- Uma bôa cadeira deve ser regulável, na sua altura e em suas costas, dar um bom apoio a zona lombar da coluna (cintura).
- Sempre regule a altura da cadeira, de tal forma que permita apoiar-se ambos pés no solo, com os joelhos mais altos que as cadeiras.
- Pode Vc. cruzar as pernas ou apoiar-las em um repousa pés.
- Sente-se apoiando firmemente a costas contra o encosto.

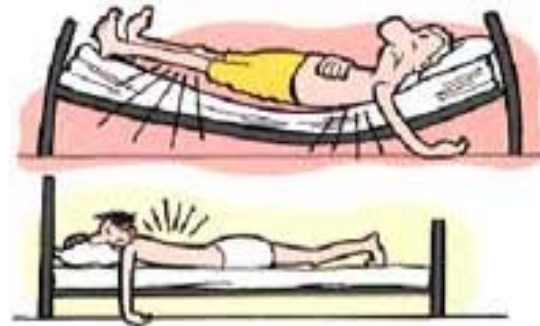
MEDIDAS PREVENTIVAS

QUE EVITAR

a) Dormir o descansar sobre camas o sofás que estejam úmidos.

b) Dormir com a boca para baixo. Não faça isso nunca!

AO DORMIR



QUE FAZER



- Se queres dormir relaxado, use um colchão duro, é bom para suas costas.
- Durma sobre um dos seus lados, com as pernas flexionadas.
- Se está acostumado a dormir de costas, faça-o com um travesseiros abaixo de seus joelhos.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE POSIÇÃO EM PÉ.



1. RELAXAMENTO

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

2. PESO

Traspasso
de peso de
um pé a
outro com
joelhos
extendidos.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM POSIÇÃO DE PÉ



3. PESO JOELHOS

Traslade o peso
com os joelhos
flexionados,
alternando
sem levantar
salto



EXERCÍCIOS PARA PESSÔAS QUE TRABALHAM EM POSIÇÃO DE PÉ

4. PÉS

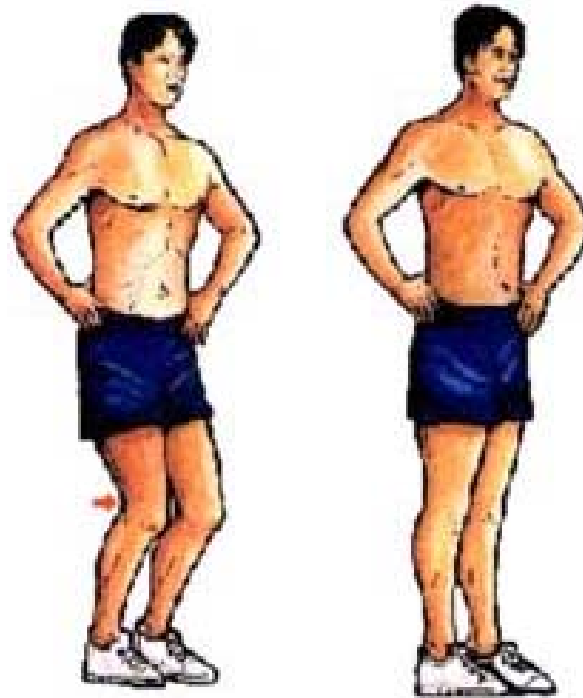
Parar-se na
ponta dos
pés, logo nos
calcanhar
alternar.



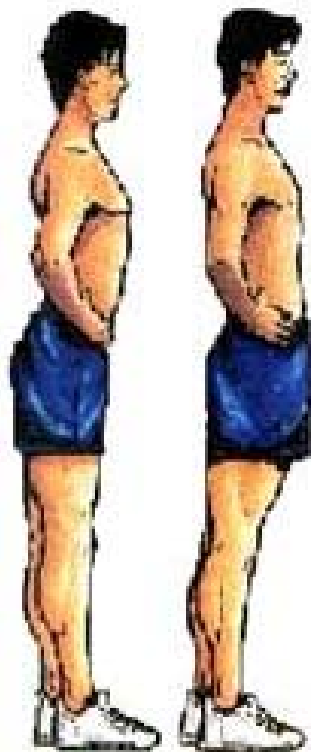
EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM EM POSIÇÃO DE PÉ

5. PERNAS

Dobrar e esticar as
pernas.



EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM EM POSIÇÃO DE PÉ



6. PELVIS

Mover bacia para frente e para atrás da pelvis



7. PELVIS

Cruzar um braço por detrás chegando com a mão até o glúteo contrario, alternar.

EXERCÍCIOS PARA PESSÔAS QUE TRABALHAM NA POSIÇÃO DE PÉ

8. OMBROS

Tomar-se as mãos pelas costas e empurrá-la atrás dos ombros.



9. COLUNA

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



10. OMBRO-BRAÇO

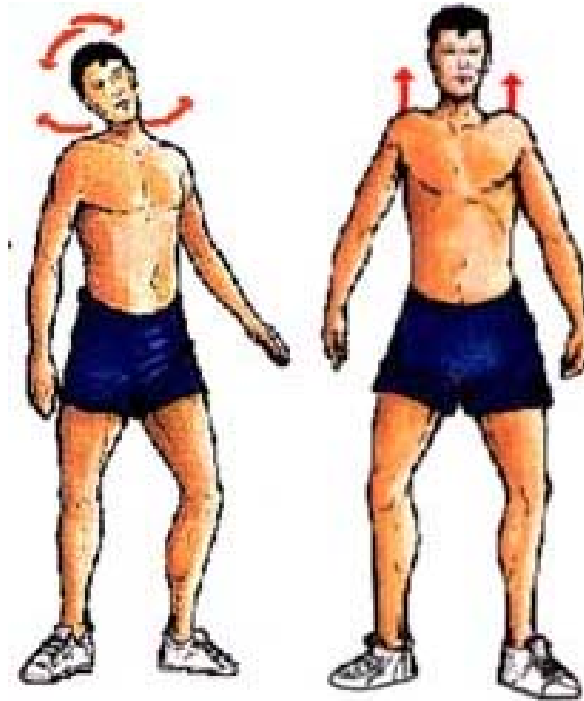
Baixar uma mão lateralmente, sem dobrar a coluna, alternar (só o esforço)



EXERCÍCIOS PARA PESSÔAS QUE TRABALHAM NA POSIÇÃO SENTADA

1. PESCOÇO

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



2. OMBROS

Movimentos de
ombros: acima,
abaixo, atrás,
círculos.

EXERCÍCIOS PARA PESSÔAS QUE TRABALHAM EM POSIÇÃO SENTADA

3. ESTRAMENTO

Tomar ambas
mãos e estirar,
acima e a frente.



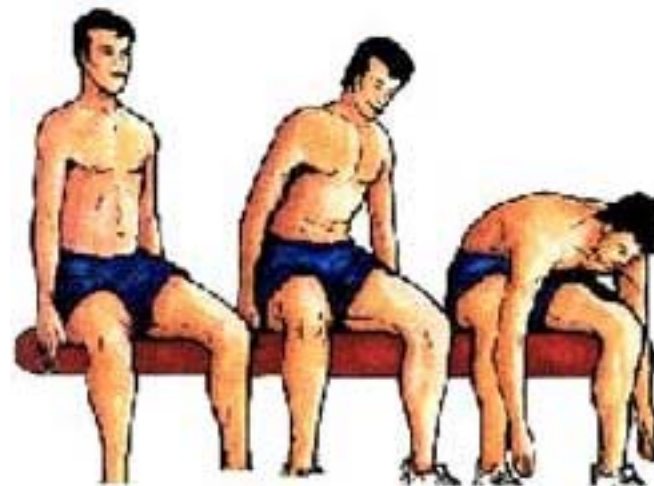
4. ENDIREITAMENTO DA COLUNA

Sentado endireitar a
coluna e
esticá-la.

EXERCÍCIOS PARA PESSÔAS QUE TRABALHAM EM POSIÇÃO SENTADA

5. COLUNA

Endireitar e acercar a coluna ao encosto do assento.



6. COLUNA

Sentar-se em forma erecta com os braços largados.

Baixar lentamente a cabeça o pescoço e os ombros, flexionando o tronco. Continuar até que o tronco descanse sobre os músculos.

EXERCÍCIOS PARA PESSÔAS QUE TRABALHAM EM POSIÇÃO SENTADA

7. PERNAS

Empuxar um joelho com a mão de modo que façam força a ambas, alternar.



8. PERNAS

Separar e juntar joelhos.



EXERCÍCIOS PARA PESSÔAS QUE TRABALHAM EM POSIÇÃO SENTADA



9. PÉS

Movimento dos pés (ponta - calcanhar).

10. MÃOS E MUÑECAS

Empuxar e abrir as mãos, mover as mãos em flexões e extensões.



REFORZAMENTO ABDOMINAL



Deitado, um joelho contra a mão contrária, fazer força, alternar.

Ambas mãos contra ambos joelhos.

