

Lombalgia Ocupacional

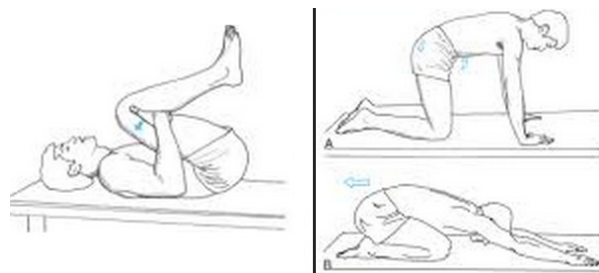


Estudos epidemiológicos apontam a prevalência das lombalgias na população em geral entre 50% a 80%. Os prejuízos são muitos, as atividades rotineiras são prejudicadas, sua energia fica limitada, te deixando cansado, desanimado e até depressivo. Existem várias causas para a lombalgia ocupacional, deve-se investigar modo operatório da tarefa, atividades da vida diária, sedentarismo, entre outros fatores.

Não espere a dor aumentar: O tratamento se torna mais eficaz quando realizado no estágio inicial. Algumas pessoas esperam uma crise forte para procurar um especialista.

O primeiro passo para aliviar a dor não é tratar músculos ou articulações, é identificar a causa que gerou a dor. Como a má postura, posicionamento ao dormir, movimentos executados diariamente de forma incorreta, sobrecarga em atividades físicas ou a ausência de atividades físicas.

Faça um alongamento lombar: Alongue sua lombar antes de ir para a cama, quando acordar pela manhã e ao final do dia de trabalho. Existem alongamentos simples que diminuem a tensão e preparam sua lombar para o dia seguinte, como abraçar as pernas enquanto está deitado.



Elaine Dantas
Fisioterapeuta – CREFITO: 127099-F
Pós-Graduação em Fisioterapia do Trabalho com ênfase em
Ergonomia;
Ergonomista certificada pela ABERGO;
Auditora da OSHAS 18001;
Formação em Fisioterapia na Saúde Escolar

Raquel Araruna
Fisioterapeuta – CREFITO: 147975-F
Pós-Graduação em Fisioterapia do Trabalho com ênfase em
Ergonomia;
Formação em Ginástica Laboral;
Formação em Fisioterapia na Saúde Escolar



ErgoSaúde (Clínica ONCOVIDA)
Av. Mato Grosso, 183 – SI 302 - Bairro dos Estados
(83) 8831.0590 | (83) 2107.2222