



PREVENÇÃO DE LESÕES NAS COSTAS

BME ALERTA DE SEGURANÇA, NÚMERO 9: JUNHO 2023

DESCRIPÇÃO DOS EVENTOS

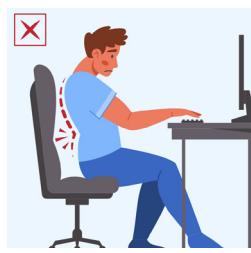
DESCRIPÇÃO DO SITUAÇÃO(ÕES) / EVENTO(S)

São vários os factores que podem contribuir para as dores de costas no trabalho: levantar objectos pesados ou de forma irregular, realizar movimentos repetitivos de torção e rotação que sobrecarregam a coluna vertebral, períodos prolongados de inactividade quando se está sentado e sentir vibrações em todo o corpo quando se conduz um camião.

Temos assistido a situações em que os trabalhadores referem dores nas costas devido ao facto de levantarem materiais pesados sozinhos ou utilizando técnicas inadequadas. Alguns dos nossos colegas desenvolveram dores nas costas devido ao levantamento repetitivo de mercadorias pesadas, enquanto outros sentiram dores agudas nas costas ao levantar objectos pesados à pressa. Aconselhamo-lo vivamente a levantar materiais pesados ou volumosos em pares sempre que possível e a utilizar os dispositivos de elevação disponíveis.

Ao levantar objectos, utilize a técnica do “halterofilista”, dobrando os joelhos, mantendo as costas direitas e envolvendo os músculos abdominais. Além disso, certifique-se de que segura a carga o mais próximo possível do seu corpo.

COMO NÃO FAZER E RECOMENDAÇÕES



Levantamento

Para evitar dores nas costas causadas pela elevação de objectos, recomendamos a realização de exercícios rápidos de aquecimento antes de iniciar o trabalho. Isto prepara os seus músculos para a tarefa. Lembre-se de fazer pausas regulares durante o dia para dar ao seu corpo tempo suficiente para recuperar.

Sentado

Quando o seu trabalho requer estar sentado durante muito tempo, certifique-se de que adiciona pausas activas ao seu dia. Mexer-se, caminhar ou fazer exercício físico durante o dia melhora o fluxo sanguíneo para os músculos e articulações, reduzindo o risco de dores nas costas.

Ao adoptar estas recomendações, podemos reduzir significativamente a ocorrência de lesões nas costas e criar um ambiente de trabalho mais seguro para todos.



CUIDAR DAS SUAS COSTAS

As lesões nas costas são a segunda causa mais comum de dias de ausência do trabalho. Muitos incidentes no local de trabalho que conduzem a lesões nas costas podem ser evitados se prestar atenção, compreender os riscos potenciais e seguir as directrizes básicas de segurança.

O QUE ISTO SIGNIFICA PARA SI

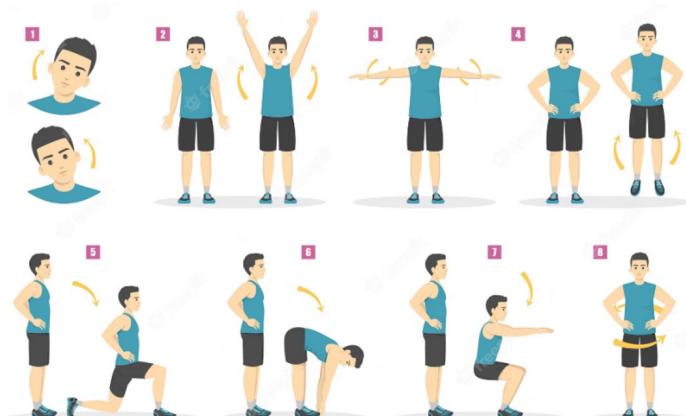
Técnicas de elevação

>> Utilize as seguintes técnicas de elevação para evitar dores nas costas:



Exercícios de aquecimento

>> Para evitar dores e/ou lesões nas costas, utilize os seguintes exercícios de aquecimento:



Exercícios para a dor lombar

>> Para prevenir ou aliviar proactivamente as dores nas costas, recomendamos a incorporação dos exercícios abaixo na sua rotina:



Se a sua dor nas costas persistir apesar de tentar estes exercícios, procure orientação profissional junto de um profissional de saúde ou fisioterapeuta.