

## A IMPORTANCIA DO ERGOPET KIT NO BANHO & TOSA

Introdução: Fatos sobre a Coluna Vertebral:

A grande maioria dos problemas de coluna não são o resultado de um evento ou causa isolada! As lesões de coluna geralmente advêm de vários fatores relacionados com a nossa condição física, estilo de vida e método de trabalho.

Cerca de 8 em 10 pessoas experimentam dores sérias e incapacitantes nas costas pelo menos uma vez na vida. Aos 50 anos, aproximadamente 90% da população já apresenta uma deterioração significativa na coluna lombar!

Os problemas de coluna representam um enorme fardo para a economia. Nos Estados Unidos, custam às empresas mais de 60 bilhões de dólares por ano em despesas médicas e afastamento do trabalho!

A cirurgia de coluna não melhora o problema de coluna do paciente. De fato, muitos especialistas são da opinião que as cirurgias de coluna que fracassam sejam uma das principais causas de dor aguda grave e incapacitante das costas. Quase todo cirurgião competente admitirá que apenas se deve recorrer à cirurgia de coluna em último caso! O declínio da boa condição física pode ser relacionado à maioria dos problemas de saúde de hoje em dia. É hora de mudarmos e de cuidarmos do nosso tesouro mais precioso: nossa saúde!

As técnicas apresentadas neste programa de treinamento, de fato, evitarão a ocorrência de problemas de coluna e melhorarão seu estado de saúde se você se dispuser a usá-las!

Os Principais Pontos na Prevenção de Lesões de Coluna:

1. Consciência do Fato
2. Projeto Ergonômico Adequado do Local de Trabalho
3. Posicionamento Neutro da Coluna
4. Corrigir Posturas Desajeitadas que Possam Forçar a Coluna
5. Estabilização Lombar drante o Levantamento e o Manuseio de Materiais

### 1. Consciência do Fato

Muitos trabalhadores concentram-se tanto no que estão fazendo, ao trabalhar ou executar outras atividades do dia-a-dia que, negligenciam totalmente os seus próprios corpos. Ao tomar consciência dos efeitos malignos da postura incorreta e da mecânica do corpo em relação à coluna, o trabalhador pode evitar o estresse através de técnicas de posicionamento adequado e de correção de posturas desajeitadas:

### 2. Projeto Ergonômico Adequado do Local de Trabalho.

A ergonomia é o estudo científico do indivíduo e de seu meio-ambiente. A análise ergonômica do local de trabalho geralmente é realizada com o objetivo de modificar o ambiente, equipamento e/ou instrumentos para aprimorar as condições de segurança e/ou eficiência no desempenho do trabalho.

### 3. Técnicas de Posicionamento da Coluna

1. Jamais trabalhe com a coluna arqueada ou estando a parte superior do corpo sem apoio (por exemplo, curvado a partir da cintura)!
2. Ao executar algum trabalho em pontos mais baixos, ajoelhe-se ou agache-se para manter a coluna em uma posição neutra. (Nota: A coluna vertebral é constituída de 24 ossos denominados de vértebras e forma uma curva em forma de S quando vista de lado. A curva da coluna lombar para dentro representa a posição NEUTRA, uma posição de resistência

máxima, que depende da força dos músculos dorsais e abdominais!)

3. Ao trabalhar, posicione os objetos na altura da cintura. Assim evitará a tentação de dobrar o corpo na cintura.

#### 4. Técnicas de Correção de Postura

1. Lembre-se: Evite flexionar a espinha! O flexionamento da coluna lombar aumenta a pressão dos discos e força o fluido interno da coluna contra a parede posterior e mais fina dos discos. Isto é o que ocorre quando estamos sentados!

2. Corrija o aumento da pressão contra os discos realizando exercícios de alongamento dorsal periodicamente. Desse modo, o fluido interno da coluna (núcleo) será movimentado para a frente, contra a parede dianteira e mais espessa do disco, melhorando o intercâmbio de fluido e sua nutrição!

3. Sempre que possível, alivie a pressão sobre os discos transferindo o peso da parte superior de seu corpo para o(s) seu(s) braço(s) ou apoiando a mesma sobre um suporte enquanto usa as mãos.

4. Sempre evite permanecer sentado por muito tempo. Use almofadas de apoio lombar para manter a coluna lombar em sua curva natural para dentro. E, o mais importante, movimente sempre a área lombar para alimentar os discos da coluna.

5. Estabilização Lombar durante o levantamento e o manuseio de materiais (no caso animais!!!)

Estudar a mudança de função ou atividade caso a insatisfação pessoal com seu trabalho lhe traga sofrimento

Para as empresas

Tentar impedir aumentos súbitos no ritmo de trabalho

Evitar que as tarefas ultrapassem a capacidade dos funcionários

Treinar os funcionários a realizar as tarefas de forma ergonomicamente correta

Realizar análises ergonômicas e implementar melhorias na rotina de execução das tarefas e dos postos de trabalho

Formar comitês de pessoal com formação em ergonomia capacitados para a implementação de mudanças na empresa

Procurar saber os motivos de insatisfações e problemas apresentados pelos empregados

Demonstrar abertura para que empregados insatisfeitos com sua atividade possam experimentar uma troca de função

( Texto acima tirado de Richard W. Bunch, Ph.D., P.T. - Presidente do ISR Institute Inc. e Professor Adjunto Clínico no Centro Médico da L.S.U – USA ) .

# O ERGO PET KIT









O Ergo Pet Kit é composto principalmente de um cinto abdominal lombar flexível, modelo EUA premium e de um avental para abrigar os utensílios necessários ao banho & tosa ( tesoura, escova, etc ).

Os cintos suporte abdominais lombares ou cinturões lombares, conhecidos nos EUA como Back Supports, foram introduzidos de maneira profissional no Brasil através da Bras Golden Ergonomics há cerca de 7 anos.

Naquela época eram importados dos EUA. Junto com os cintos, sendo a Bras Golden uma empresa voltada à prevenção, e voltada à solução dos problemas por completo, através do seu Responsável Técnico, Eng Osny Telles Orselli, trouxe junto e sempre associou o uso dos cintos com técnicas de prevenção de lombalgias e lesões da coluna.

Nos EUA, onde o Eng. Osny estudou e trabalhou, verificou que este produto, quando comercializado por empresas decentes e que realmente eram voltadas à solução do problema, os “Back Supports” eram comercializados com a recomendação de serem introduzidos aos funcionários e trabalhadores, sempre através de um programa amplo de prevenção, estribado na chamada Ergonomia de Conscientização.

O Eng. Osny, em seus cursos, palestras e artigos que escreve, sempre salienta que a Ergonomia de Conscientização é a mais importante e a mais esquecida.

As doenças musculoesqueléticas do trabalho, principalmente dores e lesões da coluna e tendinites nos braços e punhos, estão crescendo no mundo todo, e no Brasil mais ainda. Nos funcionários de PET Shops, no banho & tosa, estão crescendo de maneira alarmante.

A COLUNA VERTEBRAL é, sem sombra de dúvida, uma grande obra de engenharia. Ela compõe-se de uma coluna de pequenos ossos projetados para serem suficientemente fortes para suportar o peso de sua cabeça e corpo, porém, flexíveis o bastante para permitir que você ande, sente-se, dance e movimente-se. O segredo da força flexível de sua coluna está no equilíbrio das curvas.

Para manter sua COLUNA bem alinhada e movimentando-se com suavidade - da forma como foi concebida para mover-se - você precisa manter o equilíbrio dessas três curvas. A manutenção desse alinhamento reduz a tensão na coluna e ajuda na prevenção de dores e lesões nas costas.

Como Funciona o o ErgoPet KIT?

Quando colocado e usado corretamente, o cinto suporte abdominal lombar do ERGOPET KIT dispõe de suspensórios e compressão intra-abdominal para auxiliar a manter as curvas lombar e dorsal no alinhamento correto. A Figura mostra como as tiras dos ombros ajudam a restaurar a curva dorsal através do alinhamento dos ombros que tendem a curvar-se para a frente com o aumento da fadiga, enquanto que o suporte ajuda a dar uma curvatura adequada para a região lombar.

Melhor equilíbrio da COLUNA, menos fadiga na parte superior e inferior da coluna e a sensação constante de segurança da coluna são todos componentes importantes da fórmula do ErgoPet KIT.

Como vai sua postura corporal no trabalho?

Esta é uma pergunta que a maioria das pessoas só se preocupa em responder quando iniciam processos dolorosos, principalmente nas costas. Quase sempre usamos o nosso corpo sem pensar nele. É daí que vem a importância da consciência corporal, pois com ela podemos aprender a utilizar mais o nosso corpo sem agredi-lo.

Mas como saber usar bem o nosso corpo? Primeiro, precisamos investir naquela posição na qual passamos longos períodos do dia. Por exemplo: se você trabalha a maior parte do tempo sentado, é necessário que tenha uma cadeira adaptável a sua anatomia. Assim ela deverá ter o encosto, o apoio de braço e a altura para os pés reguláveis, para que você consiga se sentar corretamente, ou seja, com a coluna lombar bem apoiada, pés tocando o chão, fazendo um ângulo de 90° nos joelhos, além dos braços que também devem manter, de preferência, o mesmo ângulo. Pode-se, ainda, utilizar um apoio para os pés para fazer trocas constantes de posição e, assim, garantir uma atividade dos membros inferiores.

Agora, se você trabalha a maior parte do tempo de pé deve manter uma boa postura abdominal e de toda a coluna, evitando também ficar parado por muito tempo, como é o caso dos vigilantes. Procure caminhar, pois isso garantirá uma melhor circulação sanguínea e, se possível, sente-se um pouco em tempos regulares de 50 minutos, aproximadamente.

Após um período de trabalho, vem o descanso. E é bom lembrar que a posição de dormir também é muito importante e deve ser, preferencialmente, de lado com um travesseiro numa altura adaptável entre o ombro e a cabeça. Evite dormir de bruços, pois esta é pior posição para a coluna. No início a adaptação da forma correta de dormir poderá tirar-lhe o sono, mas lembre-se que a nossa capacidade adaptativa é muito boa e, logo, logo, você conseguirá dormir com qualidade.

Uma queixa muito comum, hoje em dia, é a de dores de cabeça (cefaléias) que, quando não tratadas, podem cronicar, especialmente se o paciente se automedica. Alguns medicamentos podem levar a cronificação das dores, fazendo com que haja mais crises em intervalos menores. É preciso, antes de se tomar qualquer medicação, investigar as causas da cefaléia, já que elas são inúmeras, indo desde uma simples tensão a um tumor cerebral. É muito importante buscar a avaliação de um neurologista.

A má postura pode ser um dos fatores contribuintes das cefaléias tensionais crônicas. Nesses casos a fisioterapia tem muito a contribuir, pois a cefaléia tensional crônica, na maioria das vezes, torna o couro cabeludo hipersensível, a caixa craniana excessivamente rígida e a musculatura do pescoço dolorida. O tratamento pode ser feito através da técnica de RPG/RPM (Reeducação Postural Global pelo Reequilíbrio Proprioceptivo e Muscular).

O objetivo da RPG/RPM nas dores de cabeça é dessensibilizar o couro cabeludo, diminuir a rigidez craniana e cervical, além, é claro, de melhorar o padrão postural, evitando, com isso, que o fator mecânico contribua para a perpetuação do quadro. A melhora é surpreendente.

A RPG/RPM é uma excelente técnica para melhorar a consciência corporal e, ainda, dar condições para que o indivíduo consiga se manter numa boa postura, já que muitas vezes, o corpo já se adaptou numa postura incorreta, provocando dores musculares ao se tentar corrigir a postura. Após algumas sessões o paciente já relata conforto na postura correta.

E agora? Quando alguém perguntar como vai a sua postura no trabalho, o que você dirá? Pense nisso! E lembre-se sempre que prevenir é bem melhor que tratar a dor.

Os Ergo PET KITs seguem as mesmas normas de concepção e fabricação das indústrias e são confeccionados com material de altíssima qualidade.

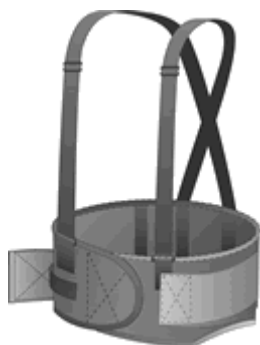
Os modelos são de altíssima qualidade, de tamanhos PP até 4G e são produzidos pela maior fabricante de produtos ergonômicos: Bras Golden Ergonomics.

Eles são indicados para qualquer atividade que acione suas costas desde a simples e oportuna caminhada em parques, jardins e esteiras até aeróbica e condicionamento físico por aparelhos e nosso caso, no Banho & Tosa.

Os cintos devem ser usados por cima de qualquer vestimenta, podem ser usados todo o tempo, são laváveis e extremamente duráveis. A maneira mais fácil de demonstrar as suas qualidades é usando-o.

Quando se usa o ErgoPET Kit não se quer mais tirá-lo. Quando se tira o a sensação é como se estivesse faltando alguma coisa....

## O CINTO ABDOMINAL LOMBAR OU CINTO LOMBAR





É disponível sem o avental e pode e deve ser usado por qualquer pessoal, no trabalho e no lazer. .

Porque deve-se usar o Cinto Lombar?

É de Alta Eficiência Técnica. Ajuda a manter o equilíbrio das costas. Melhora o alinhamento da coluna, causando menos fadiga.

Confeccionado em material elástico Lycra de alta qualidade para facilitar a transpiração, mantendo a flexibilidade e dando maior conforto.

Os cintos abdominais lombares da Bras Golden são projetados nos EUA.

Conclusão: A saúde de suas costas deve fazer parte de seu programa diário. Para que suas costas sejam saudáveis e fortes, você precisa manter um bom programa nutricional e incluir exercícios, flexões e alongamentos regulares, técnicas corretas de levantamento e a coluna corretamente equilibrada.

Suas costas são formadas por um intrincado sistema de rede de músculos, ligamentos, discos, ossos e nervos. Elas formam um sistema delicado sobre o qual recai uma grande responsabilidade. Cada parte desse sistema desempenha um papel específico no funcionamento correto de suas costas. Cabe a você manter uma postura correta e cuidar do bom funcionamento do corpo para gozar do bom equilíbrio de suas costas.

Os cintos suporte abdominal lombares do ERGO PET KIT foram cuidadosamente planejados para ajudá-lo a manter o equilíbrio correto de suas costas. Quando utilizado em associação com um programa completo de segurança das costas, seu cinto abdominal lombar aumenta a estabilidade e promove a postura correta para que suas costas recebam uma proteção maior e fiquem menos fatigadas.

Ao usar seu cinto abdominal lombar e mover as faixas de "tração" laterais da posição passiva para a ativa, você será sempre lembrado de seu programa de segurança das costas.

O uso do cinto abdominal lombar poderá causar atrofia dos músculos dorsais?

Define-se a atrofia como o enfraquecimento de um órgão ou músculo normalmente desenvolvido. A atrofia é normalmente causada pela falta de uso ou imobilização do músculo. Seu suporte de coluna não é um colete ou um imobilizador; é um suporte de coluna bem projetado, bem fabricado, forte, porém confortável. Ele lhe permite grande facilidade de movimentos.

De um modo geral, os músculos são fortalecidos através de exercícios estáticos ou isométricos. Nesses exercícios, a contração dos músculos se dá sem movimento do corpo. Ao colocar seu cinto abdominal lombar da Bras Golden ou ao mover as faixas de tração laterais para a posição ativa, você estará constantemente fazendo contrações musculares. Este exercício apenas é capaz de fortalecer os músculos abdominais, laterais e posteriores inferiores.

A saúde da coluna é um dos aspectos mais importantes de sua vida. Aprenda a fazer opções inteligentes para aumentar sua segurança. Faça de seu cinto uma parte importante de seu Programa de Manter-se Ereto com maior Segurança.

## MANUSEIO DE CARGAS COM SEGURANÇA

Mesmo com o auxílio mecânico para o levantamento de cargas, encontramos certas coisas que precisam ser feitas manualmente. Para evitar distensões de mau jeito nas costas, temos que fazê-lo corretamente. Isto já foi dito várias vezes, porém ainda ocorre muita lesão por levantamento de pesos.

Consideremos algumas coisas que temos de levantar manualmente. O que pesa mais? O que é mais difícil de manusear? Pense nisso enquanto falamos nos principais pontos sobre levantamento de peso com segurança. A proteção das mãos é de máxima importância. Ao levantar materiais com bordas cortantes ou superfície áspera, use luvas para proteger suas mãos. Devemos evitar o pinçamento de dedos e cortes nas mãos.

Mesmo que você esteja usando luvas, deve certificar-se de que suas mãos não correm riscos, não podem ser atingidas por alguma projeção no momento do levantadlevantamento, e que a mesma não atingirá os pés.

A firmeza dos pés é essencial para se tentar levantar um objeto de qualquer peso substancial. Muitas distensões resultam da perda do equilíbrio. Com isso o peso da carga é lançado sobre os músculos das costas.

A posição dos pés determina se você está ou não bem equilibrado. Eles devem estar ligeiramente separados um do outro. Dobrar os joelhos para levantar o peso com os músculos da perna é o requisito básico de segurança.

Se estiver pegando uma caixa, posicione-a em diagonal pegando pelos cantos opostos. A coluna deve ficar quase reta. Se encurvar a coluna em demasia poderá ocorrer lesões graves na coluna vertebral. Lembre-se que a coluna é composta de pequenas vértebras intercaladas com um disco gelatinoso. A compressão então deve ser no sentido vertical.

Após levantada a carga, mantenha próxima ao corpo para evitar esforços nos músculos dos braços e manter o equilíbrio da pessoa. Antes de levantar deve ser feita uma avaliação para ter certeza de que, ao erguê-la poderá trazê-la próxima ao seu corpo.

Levantar lentamente é outra recomendação básica de segurança. Coloque lentamente sua força no levantamento. Levante lentamente esticando suas pernas, mantendo as costas retas e a caixa próxima ao corpo. Se a carga for muito pesada, logo no início você poderá retornar a carga para a posição original. Peça ajuda quando precisar e não hesite em fazer isto. Apresentamos a seguir alguns conselhos:

- Dimensione a carga primeiro, não tente ser o mais forte. Na dúvida peça auxílio;
- Certifique-se de que está com os pés firmes no chão e verifique os desníveis do local, se existir;
- Mantenha os pés ligeiramente separados, uns 30 centímetros um do outro;
- Coloque seus pés próximo à base do objeto. Isto é importante porque evita colocar toda a carga sobre os músculos das costas;
- Dobre seus joelhos, mantendo suas costas retas e o mais vertical possível.

As botas de segurança com biqueira de aço previnem possíveis acidentes com projeções de objetos sobre os pés. Levantamento de cargas representam muitos problemas no trabalho em relação a acidentes típicos ou problemas relacionados com a saúde do empregado.

Assim sendo, procure utilizar a força dos músculos das pernas e braços, pois costas não possuem músculos para essa finalidade.

Procure seguir estes conselhos e use o ERGO PET KIT e o seu cinto abdominal lombar flexível, comercializado pela MUNDO ERGONOMIA sob o nome de Color Flex, pois pode ser fabricado em várias cores, totalmente branco, com logos até 4 cores. Sua coluna agradece. Mas lembre-se de todos os conselhos. E Caso queira se aprofundar e conhecer mais e tirar dúvidas, escreva para o Eng Osny Orselli, idealizador deste produto no Brasil, Engenheiro mecânico formado pela USP e Engenheiro de Segurança do Trabalho pela Universidade Mackenzie, pelo e mail [osny@mundoergonomia.com.br](mailto:osny@mundoergonomia.com.br) . Osny é Professor, palestrante de treinamentos e cursos sobre ergonomia, analisa riscos ergonômicos em ambientes fechados, abertos, escritório e industriais buscando aumentar a produtividade do trabalho e ao mesmo tempo prevenindo doenças e melhorando o conforto e qualidade de vida das pessoas. É consultor da Câmara Multidisciplinar de Qualidade de Vida - CVQV - [www.cmqv.org](http://www.cmqv.org)