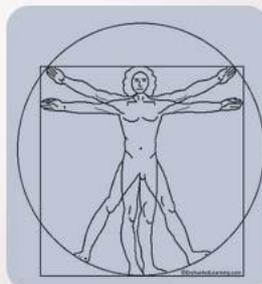


Prevenção de lesões na coluna vertebral

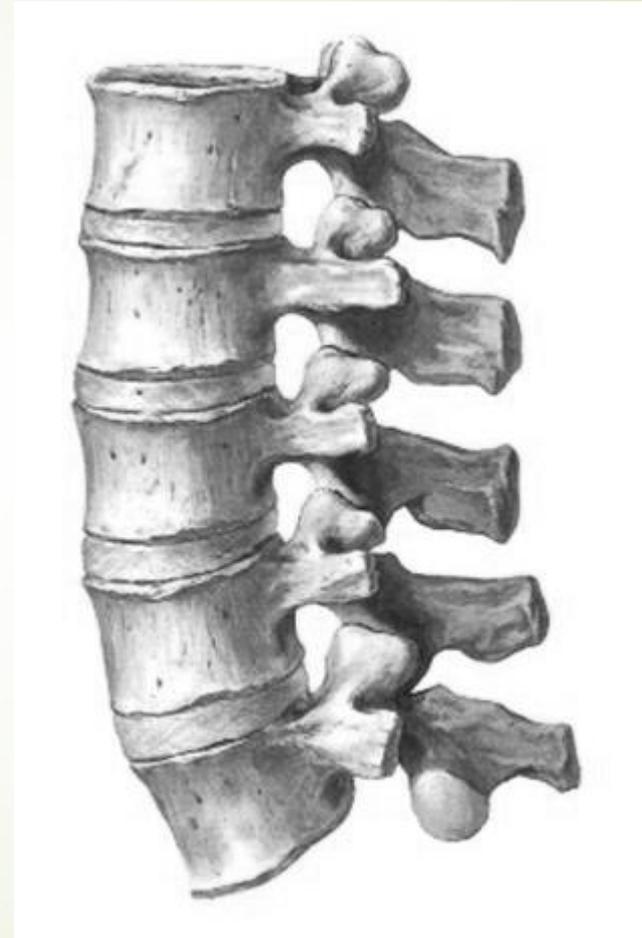
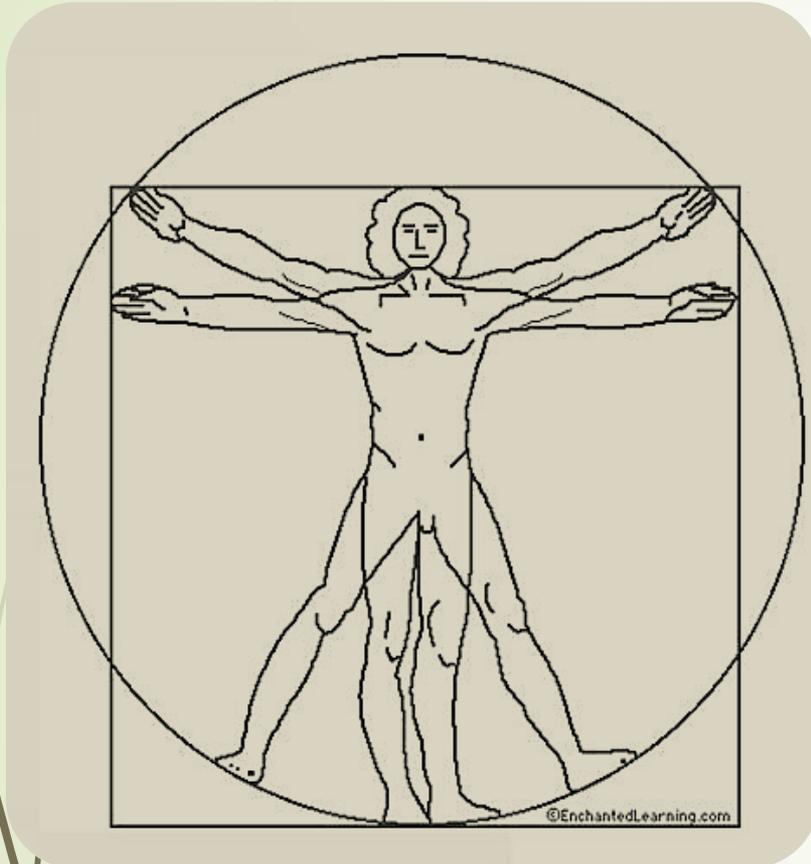
Conceitos básicos para Banho e Tosa



Osny Telles Orselli



Prevenção de Lesões na coluna vertebral



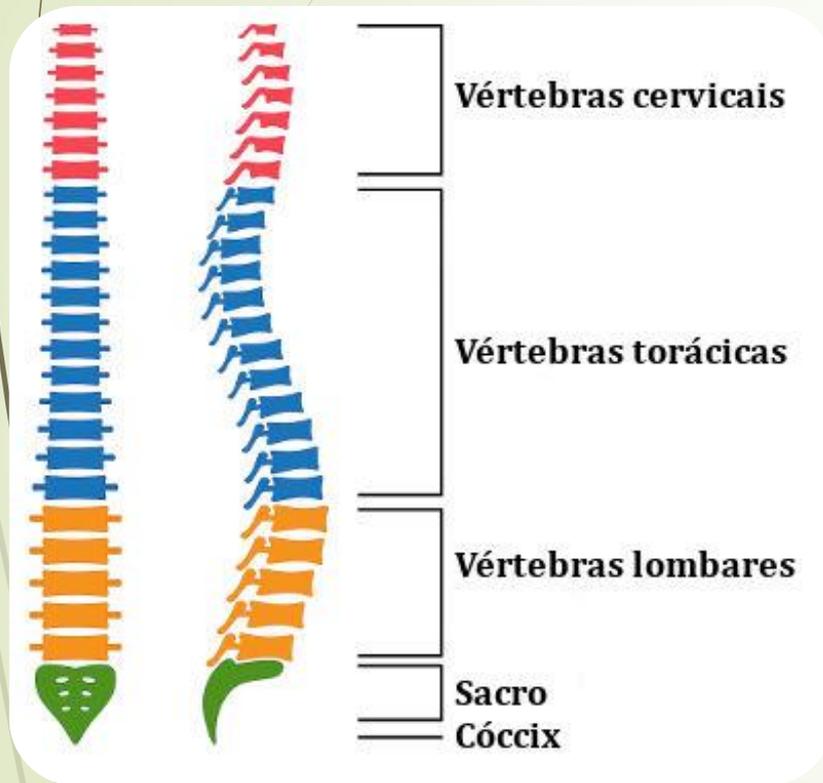
Osny Telles Orselli



I. INTRODUÇÃO

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

II. ANATOMIA



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



7 Vértebras Cervicais

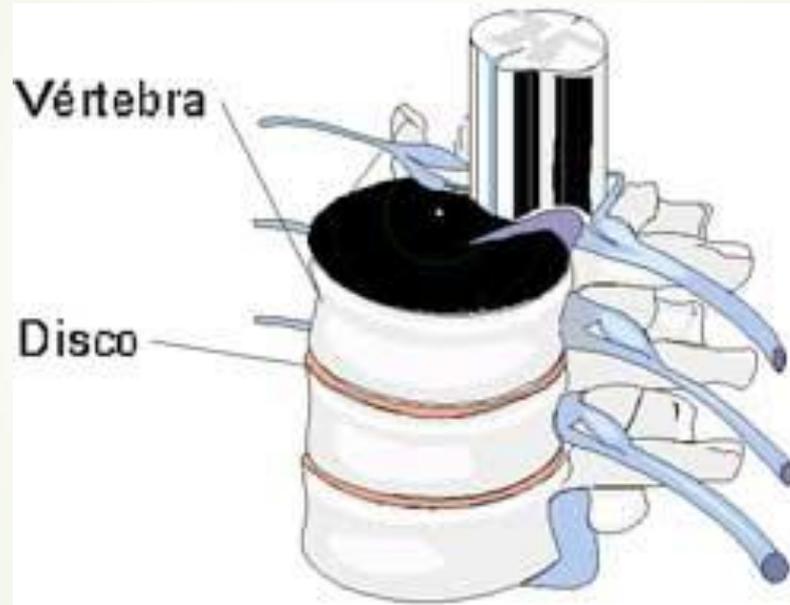
12 Vértebras Torácicas

5 Vértebras Lombares

Sacro

Cóccix

II. ANATOMIA



Apófise

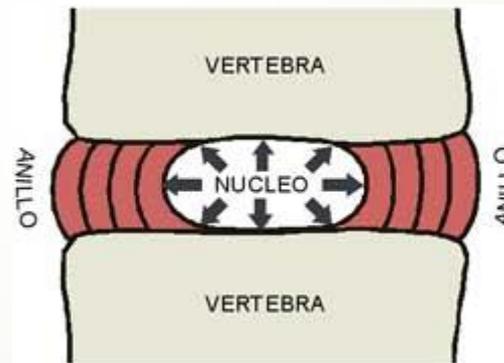


II. ANATOMIA

- ▶ 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).

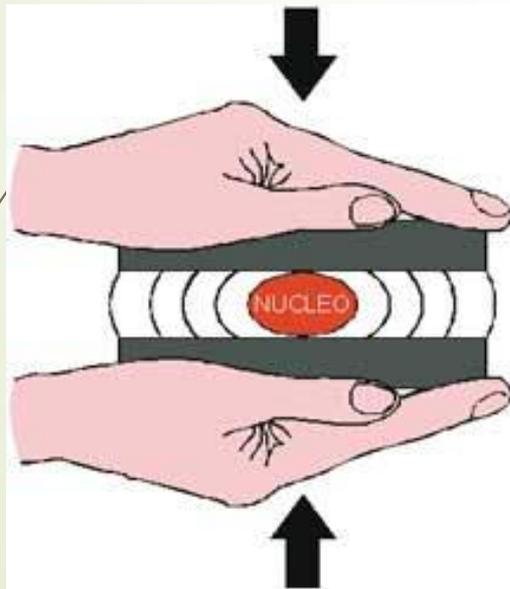
II. ANATOMIA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS



MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

➤ COMPRESSÃO SIM

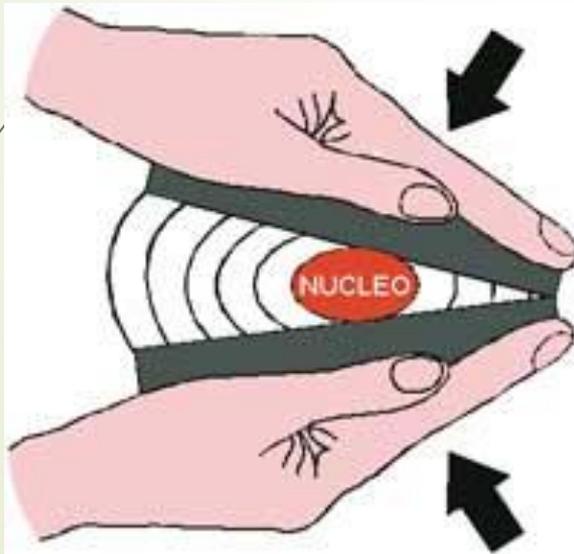


VERTEBRA

VERTEBRA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

➤ FLEXÃO SIM



VERTEBRA

VERTEBRA

MOVIMENTOS TOLERADOS PELOS DISCOS

➔ TORSÃO NÃO

VERTEBRA

VERTEBRA

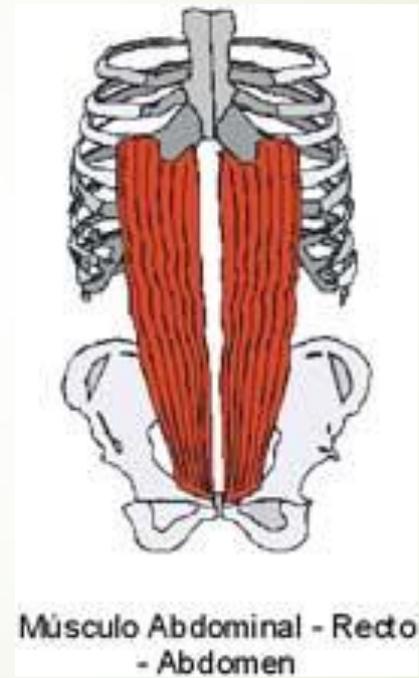
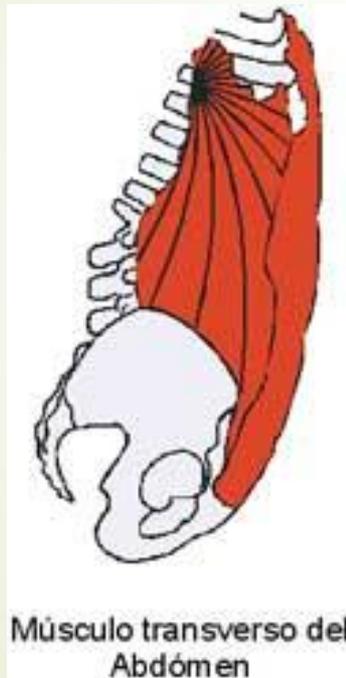




II. ANATOMIA

- ▶ 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



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.



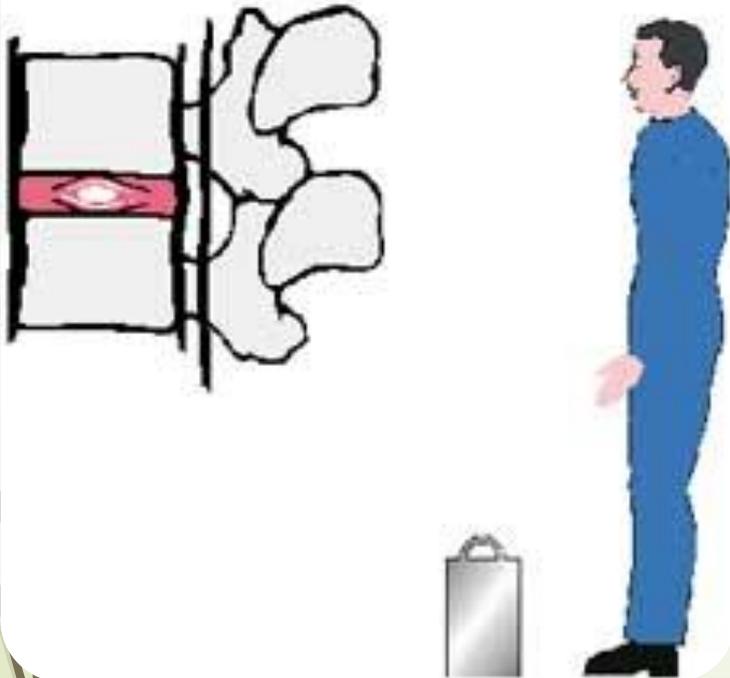
ERGONOMIA - CIÊNCIA DO CONFORTO

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO



SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO

Normal sin esfuerzo

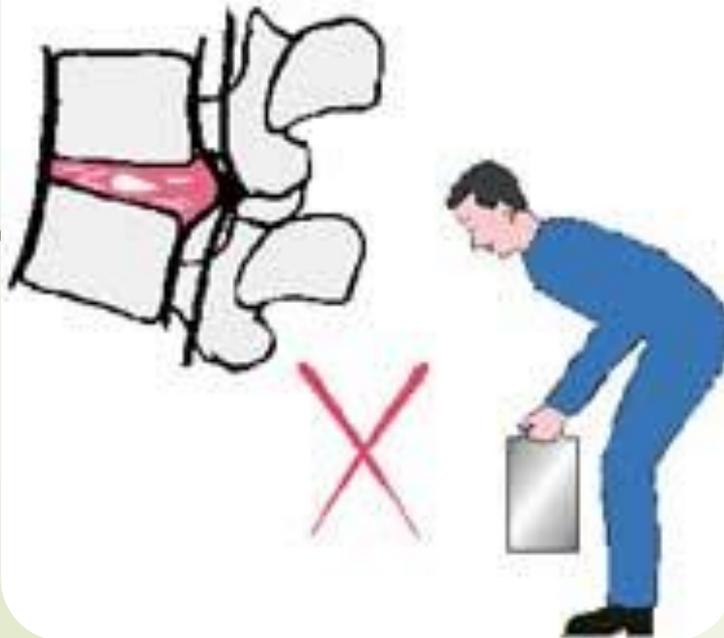


Compresión de los nervios de
la columna por una postura
incorrecta.

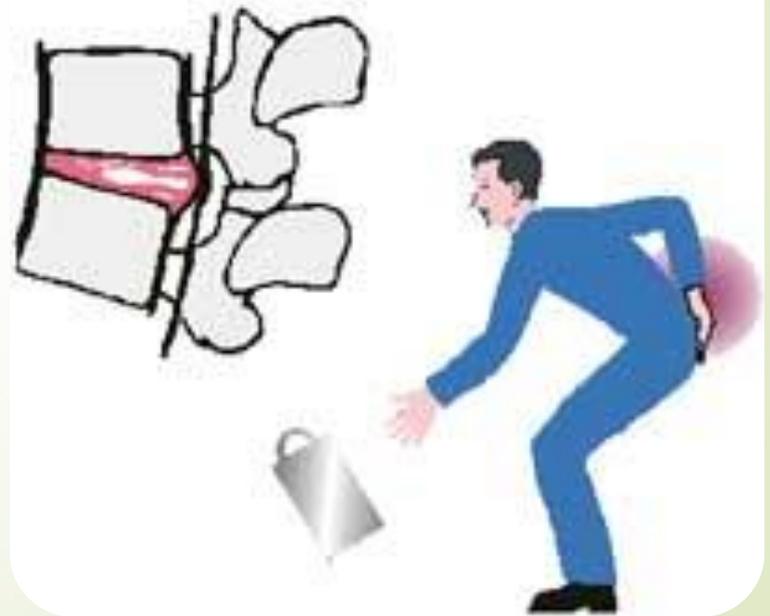


SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO

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

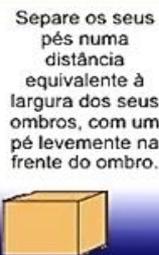
2. FATORES DE RISCO PESSOAL



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



APLICAÇÕES DO LEVANTAMENTO

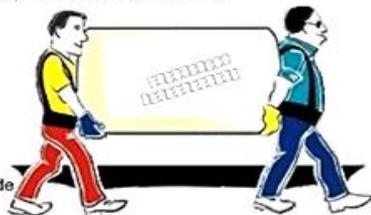
Quando levantando uma carga de uma bancada posicione a mesma perto do seu corpo. Quanto mais afastado do corpo mais difícil fica o levantamento.



Quando levantando uma carga situada numa altura acima do seus ombros pode ser muito perigoso. Quando precisar levantar carga situada acima da sua cabeça fique o mais perto da carga usando uma escada. Teste o peso da mesma levantando a beirada da carga.



Quando você treina os seus funcionários para participarem deste time, eles chamarão outros colegas para ajudar em tarefas que eles sabem que não podem executar sozinhos.



Quando condizir um paciente da cama para uma cadeira de rodas coloque a altura da cama na posição mas baixa possível e coloque a cadeira em ângulo com a cama. Utilize um cinto de transferência se possível. Segure os joelhos do paciente colocando os seus em frente. Levante o paciente, gire-o e coloque-o na cadeira. Guarde sua coluna reta e, dobre os seus joelhos.

Quando colocar um paciente em uma cama, coloque a cama no nível da coxa, e assegure que os braços do paciente estejam ao lado; use um lençol para gira-los em sua direção, mantendo ligeiramente os joelhos dobrados e o queixo para cima.



Quando colocar um paciente em uma cama, coloque a cama no nível da coxa, e assegure que os braços do paciente estejam ao lado; use um lençol para gira-los em sua direção, mantendo ligeiramente os joelhos dobrados e o queixo para cima.

A cama ou maca recebedora deve ficar ligeiramente mas baixa. Trave as camas. Use um lençol ou um dispositivo especial para transferência. Você pode necessitar colocar seu joelho na cama, para ficar mas perto. Lembre-se de guardar seus ombros no esquadro em relação aos seus joelhos. Quando levantando um paciente da cama, fique o mais perto possível da cama. Escorregue as pernas do paciente sobre a borda da cama.

Coloque uma mão sob o ombro e a outra sobre a parte inferior da perna. Traga o paciente para uma posição de sentado.



MEDIDAS PREVENTIVAS

AO LEVANTAR CARGAS

O QUE EVITAR



- 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

- 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.

MEDIDAS PREVENTIVAS

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.

CAMINHANDO

O QUE FAZER



- Caminhe erguido, mantendo sua cabeça para o alto e, se possível não carregar 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

a) Dirigir distante do volante.

O QUE EVITAR

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.

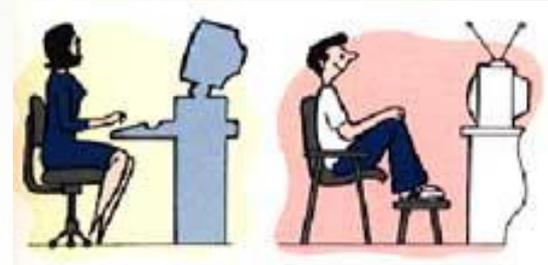
MEDIDAS PREVENTIVAS

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!

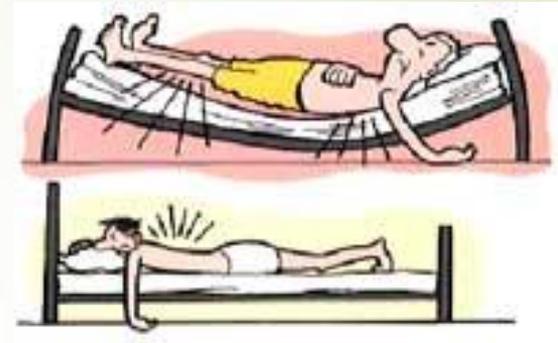
- Uma boa cadeira deve ser regulável, em sua altura e inclinação, dar apoio a zona lombar da coluna (cintura).
- Sempre regule a altura da cadeira, de tal forma que permita apoiar os pés no piso, com os joelhos mais altos que o quadril.
- As pernas podem ficar cruzadas ou apoiadas sem problemas.
- Apoiar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

MEDIDAS PREVENTIVAS

AO DORMIR

O QUE EVITAR

- Dormir ou descansar sobre camas o sofás que estejam fundos.
- Dormir de barriga para baixo nunca!



QUE FAZER



- 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

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

2. PESO

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.



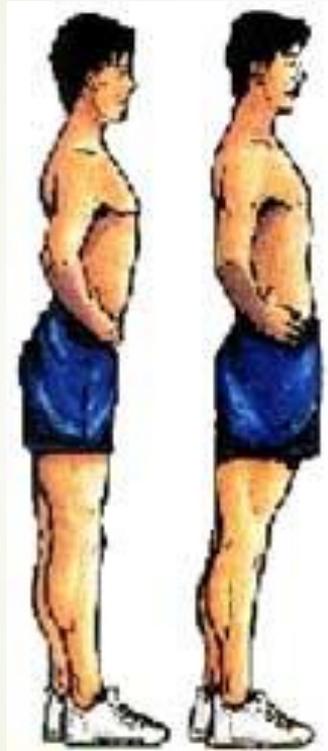
EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM DE PÉ

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.

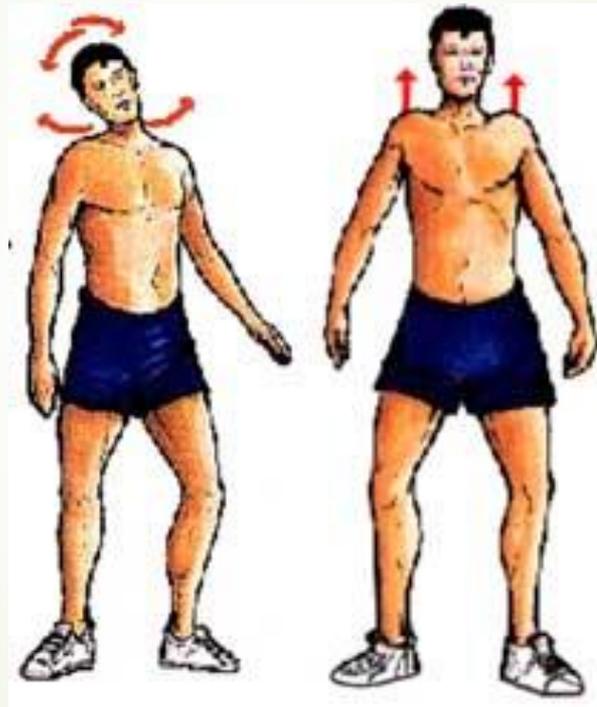
10. OMBRO-BRAÇO

Abaixar 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.



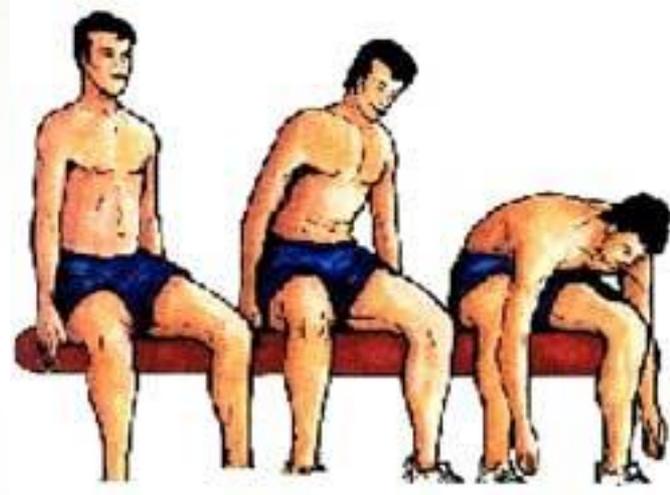
4. CORREÇÃO DA COLUNA

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.

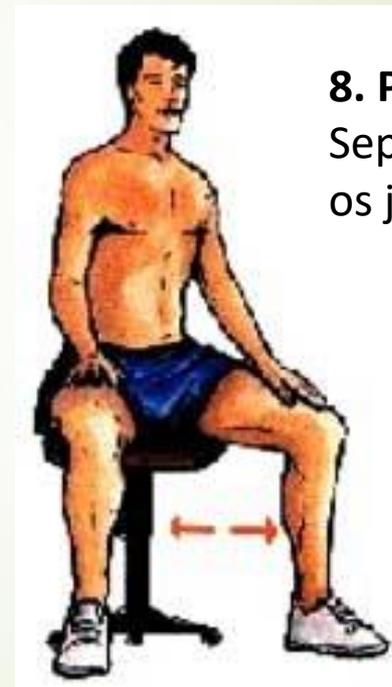
Abaixar lentamente a cabeça e os ombros, flexionando o tronco. Continuar até que o tronco descansa sobre as coxas.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM SENTADAS



7. PERNAS

Empurrar os joelhos com as mão 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

Empuhar 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.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS QUE TRABALHAM EM BANHO E TOSA

ALONGAMENTOS PERIÓDICOS DA COLUNA
EXERCÍCIOS DE ROTAÇÃO DOS PUNHOS
EXERCÍCIOS DE ROTAÇÃO DO PESCOÇO
MANTER A COLUNA RETA ADEQUANDO A ALTURA DA BANCADA
TANTO NO BANHO QUANTO NA TOSA

RISCOS

CUIDADO COM OS PELOS DOS ANIMAIS AO RESPIRAR
CUIDADO COM O BARULHO DO SECADOR
CUIDADO COM O TIPO DE SABONETE OU SHAMPOO UTILIZADO
CUIDADO COM A ROTAÇÃO INADEQUADA DOS PULSOS E OMBROS

RISCOS



RISCOS



RISCOS



KIT DE PREVENÇÃO PARA BANHO E TOSA



ERGOPET KIT[®]
ERGONOMIA NO BANHO E TOSA



Osny Telles Orselli



COLOR FLEX



Prevenção dos riscos no posto de Banho e Tosa



*O **KIT ERGOPET**® é um kit idealizado pelo eng. de segurança, especialista em Ergonomia, Osny Telles Orselli após várias pesquisas e trabalhos de campo em clínicas veterinárias, juntamente com uma equipe da área de saúde para contemplar todas as vertentes de riscos contidas no posto.*

Esse kit foi desenvolvido para proteção do trabalhador do Banho e Tosa com vistas aos riscos Físicos, Biológicos, Químicos e, principalmente, ergonômicos. (Seguindo as exigências da NR9, NR32 e NR17)

KIT ERGOPET®



1 **Cinto abdominal COLOR FLEX™** lombar devidamente adaptado à ergonomia da função.



1 **Avental** de tecido resistente que contempla alças e bolsos para guardar os acessórios para a tarefa patenteado (escova, alicate, tesoura, pente, etc.).



1 par **Luvas** de procedimento



1 par **Protetor auricular** para a devida proteção auditiva.



1 **Máscara** filtro para a devida proteção respiratória (nariz e boca).



1 **Munhequeira "LITE"** (proteção à manipulação).

As lesões lombares afastam milhares de funcionários por ano, trazendo prejuízos para o profissional e para a empresa por dispensas médicas e indenizações.

Como saber se seu funcionário precisa de usar Cinto Abdominal/Lombar.

Seus funcionários manuseiam materiais?

SIM

NÃO

Levantam ou abaixam cargas?

SIM

NÃO

Dobram ou torcem?

SIM

NÃO

Carregam ou seguram?

SIM

NÃO

Fica em pé?

SIM

NÃO

SIM:
precisam de
um programa
de
**Segurança
Ocupacional
da Coluna**

Lembre-se que é necessário ficar atento as normatizações de segurança de trabalho para cada categoria.



Conte sempre com um fisioterapeuta para orientar nos exercícios preventivos específicos de cada atividades.

O estudo pessoal de cada indivíduo é fundamental para preservação da saúde ósteo muscular.

Onsy Telles Orselli

osny@mundoergonomia.com.br