

Prevenção da Coluna Vertebral

A IMPORTÂNCIA DO ERGOPET KIT NO MUNDO PET



*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?*

A - O que é a Coluna Vertebral:

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.

B - 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!

C - Principais Pontos na Prevenção de Lesões de Coluna:

1. Consciência do Fato
2. Projeto Ergonômico Adequado do Local de Trabalho
3. Técnicas de Posicionamento da Coluna - Posicionamento Neutro da Coluna
4. Técnicas de Correção de Postura - Corrigir Posturas Desajeitadas que Possam Forçar a Coluna
5. Estabilização Lombar durante 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 - Posicionamento Neutro da Coluna –

a. Jamais trabalhe com a coluna arqueada ou estando a parte superior do corpo sem apoio (por exemplo, curvado a partir da cintura)!

- b. 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!)

- c. 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 - Corrigir Posturas Desajeitadas que Possam Forçar a Coluna

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

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

- c. 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.

- d. 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

É importante estudar a movimentação que será feita a fim de se planeje o movimento. Importante também, é que a coluna esteja firme ou seja, precisa estar fixa ou segura. Esse é o motivo do uso do cinto lombar que estabiliza a coluna durante o movimento.

D- A Ergonomia e o Mundo Pet:

Ergonomia é a ciência do conforto

Quando falamos em Riscos Ergonômicos não nos importamos, apenas com os problemas músculos – esqueléticos mas, também, aos aspectos físicos como temperatura ambiental, luminosidade, som, umidade, vibração.

Aqui, nos reportaremos, principalmente aos problemas ósteo - musculares pois são os maiores responsáveis pelas patologias que acometem os profissionais de todo o mundo.

O Brasil tem uma população de cães e gatos estimados em 29,7 milhões de cães e 14 milhões de gatos.

O Brasil é o segundo produtor mundial de alimentos para animais, atrás apenas dos EUA, produzindo 1,630 milhões de toneladas de alimentos/ano, devendo fechar 2006 com faturamento de U\$ 2,067 bilhões, tendo tido um crescimento 4,33% superior ao do ano passado.

O mercado PET cresce exponencialmente e necessita de embasamento e cuidados para com todos aqueles envolvidos nesse processo, principalmente no tocante à saúde.

As doenças músculo esqueléticas 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 postura corporal do profissional de Pet Shops está totalmente prejudicada, quer pelo manuseio inadequado das cargas (por exemplo grandes sacos de ração colocados em locais inapropriados) quer, principalmente, pela postura mantida durante as manipulações realizadas para o Banho e Tosa.

Medidas preventivas e corretivas são necessárias para a sustentabilidade do segmento

E - Como vai sua postura corporal no trabalho?

Como está a postura corporal dos profissionais do mercado Pet?

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.

-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 cronificar, 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.

Resumindo: A saúde de suas costas deve ser analisada detalhadamente, no trabalho, em casa, no lazer e fazer parte de seu programa diário preventivo.

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 mantendo sempre uma postura ereta e altiva.

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.

Concluindo: A postura corporal do mercado Pet está muito aquém de um perfeito equilíbrio músculo esquelético. Programas tem que ser implementados e ferramentas devem ser utilizadas para minimizar os riscos aos quais esses profissionais estão expostos.

O ERGOPET vem com a premissa de auxiliar na minimização desses riscos

F - O que é o KIT ERGOPET:

O KIT ERGOPET é um kit que foi idealizado pelo eng. de Segurança, especialista em Ergonomia, Osny Telles Orselli após várias pesquisas e trabalhos de campo em clínicas veterinárias.

Esse kit foi desenvolvido para proteção do trabalhador de Banho e Tosa com vistas aos riscos Físicos, Biológicos, Químicos e, principalmente, ergonômicos.

O KIT ERGOPET é composto de:

Um cinto abdominal lombar devidamente adaptado à ergonomia da função, composto com um avental de tecido resistente que contempla alças e bolsos para guardar os acessórios para a tarefa (escova, alicate, tesoura, pente, etc)

Um par de luvas de procedimento

Protetor auricular para a devida proteção auditiva

Uma máscara filtro para a devida proteção respiratória (nariz e boca)

O mais importante não apenas fornecer o kit para o funcionário, é fazer com que esse funcionário realmente entenda o porque de usar esses sistemas de proteção.

Uma munhequeira tipo "LITE" (proteção à manipulação)

IMPORTANTE:

1- O funcionário deverá estar consciente de que, nas pequenas ações estão as grandes reações e que a é muito melhor prevenir do que remediar e mais ainda, infelizmente, os danos causados por riscos ergonômicos quase sempre são irremediáveis.

2- O material e a procedência do cinto lombar e da munhequeira LITE devem atender, rigorosamente, às especificações de fabricação e o controle de qualidade da "Color Flex" pois o uso de materiais inadequados são extremamente prejudiciais colocando a saúde do profissional a um maior risco

ergonômico.

O KIT ERGOPET é composto:



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 patenteados (escova, alicate, tesoura, pente, etc.).



1 par Luvas de procedimento



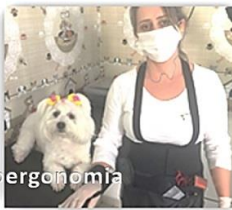
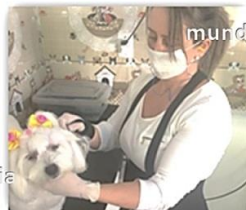
1 par Protetor auricular para a devida proteção auditiva.



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



1 Munhequeira "LITE" (proteção à manipulação).



Osny Telles Orselli
Coordenador da equipe de ergonomia
www.mundoergonomia.com.br

*é importante que se exija o laudo de qualidade especificado e assinado por um ergonomista pois da credibilidade e do conhecimento desse profissional dependerá a sua segurança e a de seu funcionário.