

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE DOR LOMBAR DE ORIGEM OCUPACIONAL

EULER BOCHNIAK ANDRADE .^{1.}; ANDOLFATO, K.R.^{2.}

RESUMO

A lombalgia, é a maior causa isolada de transtorno de saúde relacionado com o trabalho e de absenteísmo. O objetivo do estudo é ressaltar a importância do fisioterapeuta, na prevenção de patologias provenientes do trabalho. A pesquisa foi realizada por levantamento bibliográfico. Foram encontrados diversos fatores, ante ergonômicos, que podem ocasionar dor lombar ocupacional. Através da comparação dos dados, ficou evidente a importância do profissional fisioterapeuta, para atuar dentro do ambiente de trabalho, com o foco na prevenção de patologias decorrentes do trabalho.

Palavras-chave: Dor lombar, Ergonomia, Doenças Ocupacionais.

ABSTRACT

Low back pain is the single largest single cause of work-related health and absenteeism. The objective of the study is to emphasize the importance of the physiotherapist in the prevention of pathologies coming from work. The research was done by bibliographic survey. Several factors were found, before ergonomic ones, that can cause occupational lumbar pain. Through the comparison of the data, it was evident the importance of the physiotherapist to work within the work environment, with a focus on the prevention of pathologies arising from work.

Keywords: Low back Pain, Ergonomics, Occupational Disease

INTRODUÇÃO

A lombalgia, é a maior causa isolada de transtorno de saúde relacionado com o trabalho e de absenteísmo, a causa mais comum de incapacidade em trabalhadores com menos de 45 anos de idade, tem

¹ Euler Bochniak Andrade – Graduada do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP) 2018.

² Kleber Rogerio Andolfato – Fisioterapeuta, Especialista e Docente da Faculdade de Apucarana (FAP).

predileção por adultos jovens e é responsável por aproximadamente 1/4 dos casos de invalidez prematura. Por acometer a população economicamente ativa, estar relacionada a quadros de incapacidade laborativa, trazer sofrimento a pacientes e familiares, acarretar custos decorrentes da perda de produtividade, dos dias não trabalhados, de encargos médicos e legais, do pagamento de seguros e de indenizações por invalidez, a lombalgia ocupacional não deve ser analisada somente como uma questão médica, mas também como uma questão socioeconômica. (JUNIOR; SIENA, 2010)

A lombalgia é uma disfunção que é caracterizada por um quadro doloroso na região inferior da coluna vertebral e pode ter origem traumática ou mecânica. (KISNER; COLBY, 2009)

A coluna vertebral é altamente complexa no tocante a sua funcionalidade, e significativamente importante na realização das atividades motoras. Ela proporciona elo mecânico entre os membros superiores e inferiores, em determinado momento deve ser estável para permitir movimentos preciso dos membros, e em outras situações deve ser móvel o suficiente para ajudar os membros em movimentos complexos, como deambular, e ainda proteger a frágil medula espinal. Apresenta movimentação em todos os planos. (HALL, 2009)

A Ergonomia é uma disciplina científica relacionada ao entendimento das interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, e à aplicação de teorias, princípios, dados e métodos a projetos a fim de otimizar o bem-estar humano e o desempenho global do sistema. Os ergonomistas contribuem para o planejamento, projeto e a avaliação de tarefas, postos de trabalho, produtos, ambientes e sistemas de modo a torná-los compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas. (IEA, 2018)

OBJETIVO

Ressaltar a importância do fisioterapeuta do trabalho na atuação preventiva de lombalgia ocupacional.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, foi realizado com base em uma pesquisa de artigos científicos publicados nos últimos 13 anos, nas bases de dados: BIREME, SCIELO, MEDLINE, LILACS, GOOGLE

ACÂDEMICO, e nos principais livros da área. Foram usadas as seguintes palavras chaves: Low back Pain, Ergonomics, Biomechanics, Occupational Diseases, foram selecionados 11 artigos, a seleção dos textos foi realizada em conformidade com o assunto proposto, sendo descartados os estudos que, apesar de constarem no resultado da busca, não apresentaram dados relevantes sobre o tema proposto para o estudo.

RESULTADOS

Foram encontrados nos estudos revisados, empresas com postos de trabalho que utilizam as posições sentada, e em pé, em suas atividades laborais. A posição sentada, e a posição em pé, são dinâmicas, oscila involuntariamente a vontade consciente, dinamismo esse que permite a decomposição de forças, e a distribuição do trabalho motor entre os músculos, e mantem as posições e suas oscilações em equilíbrio por longos períodos. Foram encontrados, na execução do presente trabalho fatores que predispõem o surgimento de algias lombares tanto na posição sentada quanto na posição em pé, em diferentes profissões, de atividades administrativas a atividades braçais.

Pessoas que trabalham em uma dessas posições mencionadas, normalmente permanece assim por toda sua jornada de trabalho, só mudam de posição na hora da pausa para o almoço. E na execução das atividades, somente uma minoria de funções ocupacionais, alternar a posição de trabalho, e as demais atividades, normalmente permanece por várias horas, na mesma postura. Essa situação permitem a ativação de alguns músculos estabilizadores da lombar, e a negligencia de outros músculos próximos. Com redução da estabilização lombar dinâmica, e aumento da sustentação de cargas nas estruturas não contrateis de estabilização estáticas, cria uma situação propicia aos surgimentos de algias lombares.

Os fatores ante ergonômicos que podem ocasionar dor lombar, encontrados nos estudos revisados foram: alto índice de trabalhos repetitivos, posturas inadequadas, manuseio de cargas acima do ideal, excesso de movimentos de torção e flexão lombar, falta de pausas para a realização de cinesioterapia laboral, falta de revezamento de funções, posto de trabalho com objetos e ferramentas de difícil acesso, posto de trabalho com atividades

monótonas, e repetitivas. Os processos de trabalho em sua grande maioria foram organizados para reduzir a quantidade de movimentos e tempo na produção de um determinado produto, sem levar em consideração a ergonomia. Situações encontradas nos estudos revisados. Esses achados nos mostram alguns fatores responsável em ocasionar lombalgias e outros problemas provenientes do trabalho, e a refletirmos sobre a importância do fisioterapeuta nas empresas.

A monotonia, e a cobrança excessiva de produção são alguns fatores encontrado nos trabalhos, que podem levar a sobrecarga mental do trabalhador, com conseqüente repercussão futura nas estruturas físicas dos indivíduos. Na falta de redução dos estímulos estressantes mentais, as pessoas podem evoluir para algias lombares ou outras patologias ocupacionais.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, com a informatização e automação dos postos de trabalho, houve um aumento significativo da incidência e prevalência de lombalgia ocupacional. Com os diversos fatores ante ergonômicos encontrados na maioria dos estudos revisados, foi possível ressaltar a importância do fisioterapeuta do trabalho, para atuar frente a situações ante ergonômicas, responsáveis por causar lombalgia e outras patologias de cunho laboral, buscando a readaptação dos postos de trabalho, orientações e programas de cinesioterapia laboral, com o enfoque preventivo.

REFERÊNCIAS

COMPER, M.L.C.; PADULA, R.S. **Avaliação do risco ergonômico em trabalhadores da indústria têxtil por dois instrumentos: Quick Exposure Check e Job Factors Questionnaire.** Fisioter. Pesq. São Paulo. p. 215-221, jul. 2013.

DE VITTA, A. et al. **Sintomas musculoesquelético em motoristas de ônibus: prevalência e fatores associados.** Fisioter. Mov. Curitiba, v. 26, n.4, p. 863-871, set./dez. 2013.

GUIMARÃES, B. M.; MARTINS, L.B; AZEVEDO, L.S.; ANDRADE, M.A. **Análise da carga de trabalho de analistas de sistemas e dos distúrbios osteomusculares.** Fisioter. Mov. Curitiba, v.24. n. 1, p. 115-124, jan./mar.2011.

HALL, S.J. **Biomecânica básica; [tradução Patrícia Neuman]**. 5. Ed. Barueri. SP: Manole, 2009.

HELFENSTEIN JR, Milton; AURÉRIO G, Marco; SIENA, César. **Lombalgia ocupacional**. Escola Paulista de Medicina. São Paulo. 583-588p.

MARTINS, J.R.; BACELAR, T.C.; BONFIM, W.B.; RODRIGES, M.V.; XERES, F.C. **Análise ergonômica no transporte manual de cargas: um estudo de caso em uma empresa de produção de cimento**. GEPROS. Gestão da Produção, Operações e Sistemas. Bauru, ano 12, nº 1, jan-mar/2017, p. 269-283.

RIBEIRO, I.A.V.; TERESO, M.J.A.; ABRAHÃO, R.F. **Análise ergonômica do trabalho em unidades de beneficiamento de tomates de mesa: movimentação manual de cargas**. Ciência Rural. Santa Maria, v.39, n.4, p.1083-1089, jul, 2009.

RIBEIRO, N.M.; ZAMFOLINI, C.H.; GONÇALVES, M. **Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão**. Fisioterapia e Pesquisa. São Paulo. p. 270-276, jul/set. 2010.