

**34º**[www.maclamconsultoria.com](http://www.maclamconsultoria.com)

## FISIOTERAPIA & SAÚDE



Consultoria da  
Saúde & Bem Estar

A coluna vertebral é a linha central do nosso corpo. Sabemos que durante toda a nossa vida a temos para nos sustentar e dar base para todos os nossos movimentos. A coluna é constituída de vértebras que aumentam seu tamanho de forma progressiva, da cervical a lombar. Essas vértebras são ligadas entre si através de ligamentos e músculos, além de serem entrepostas por discos vertebrais que têm por objetivo amortecer os mais diversos impactos provocados pelo dia a dia.

Os acometimentos na região lombo sacra relacionados ao trabalho vêm aumentando de forma gigantesca no mundo todo, isso inclui tanto dor como lesões na região lombar. Isso se dá de certa forma pela alta competição em vários âmbitos da vida de trabalho nos dias atuais, cargas de trabalho elevada, curtos prazos, estresse no ambiente de trabalho e o descaso nas questões ergonômicas do trabalho favorecem o crescimento dos índices dos distúrbios sacro lombares em departamentos e empresas.

Sabe-se que entre 60% e 90% das pessoas irão sofrer de problemas lombares em determinada fase da vida e que nesse momento entre 15% e 42% da população já sofre de problemas lombares (dependendo da população estudada e da definição de lesão lombar utilizada). Num ano a taxa de reincidência situa-se entre 20% e os 44%. Existem dados

que apontam uma taxa de reincidência de 85% ao longo da vida.

Os fatores de trabalho que aumentam os riscos de distúrbios lombares são, entre outros, trabalho físico pesado, elevação e movimentação de cargas, posturas incorretas (dobrar-se, torcer-se, posturas estáticas por um período longo de tempo), fatores psicossociais relacionados com o trabalho e fatores relacionados com a organização do trabalho.

Para redução desses índices, sugere-se que o empregador e o empregado estudem estratégias preventivas como redução das exigências de níveis físicos, melhoria da organização do trabalho, educação e formação como prática de incentivo, tratamento médico e reabilitação, estratégias de resolução de problemas e incondicionalmente incentivar a prática de atividade física aos seus integrantes.

Atendemos particulares e convênios:  
**Unimed, Bradesco, Golden Cross,  
Unibanco-AIG, Allianz Saúde, porto  
Seguro, Embratel, IPE e outros**

*Pedro Cademartori  
Fisioterapeuta  
CREFITO 90.596 -F*

### CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR

Rua José de Alencar, 386 - SL 301 e 304  
Menino Deus - Porto Alegre - RS

**FONE: 3061.3681**