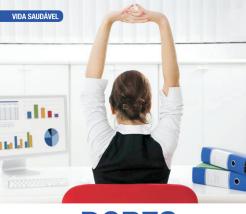
EM CIA

didade de atendimento

ESTRADA SEGURA motoristas da frota própria NO TOPO no Brasil em segmento de

Transportes e Logística



DORES NAS COSTAS: previna-se

A incidência de lombalgia é comum na idade adulta. Cuidados com a postura e exercícios físicos podem ajudar a evitar problema de saúde



COMO PREVENIR A LOMBALGIA

- Evite ficar em uma mesma posição por longos periodos, como dirigir por horas ou usar computadores o dia todo.
- Com a orientação de profissionais, faça exercícios físicos regularmente para fortalecer os músculos que sustentam a coluna.
 Evite carregar peso.
 - Quando abaixar ao chão, dobre os joelhos, e não a coluna.

Você senta em cadeiras ou podtronas de qualquer rior o esquecose de ter uma postura correa? Esta movimentos experitivos? Levara algo posado sem flexicionar os joveporavelmente já sentia dores nas cestas efa parte de uma alarmune cestariota. Atualmente, 90% da população adulta em todo o musto sofrem do problema pelo menos uma vez na vida.

uma vez na vota.

Frequentemente, a dor é provocada pela postura inadequada,
como má posição para sentar, deitar, agachar ao chão ou carregar algum objeto pesado. Outras vezes, a
fombalgia pode ser causada pos rinflamação, infecção, hérnia de disco,
escorregamento de vértebra e até
problemas emocionais.

problemas emocionais.

Alguns profisionais silo mais susceriveis a ter dores nas costas.

È o caso dos motoritas de cumiania. "Isso tem explicação. Eles passam longos periódos submeridos a solavancos comuns nas ruas ece stradas. Ainda fazem esforços para carregar e descarregar suas cargas", lembra Alexandre Fogaca,
cristante, ortopedista do Instituto de Ortopedia: e Tamunardogia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Merleim a ISSP.

Uma série de medidas pode ser tomada para evitar ou amenizar tais dores. "Durante a direção automotiva, é necessária uma posição de ergonomia, colocando a poltrona do veículo em posição confortável, e as costas apoiadas em toda a extensão do banco", salienta Luis Eduardo Carelli, especialista em coluna do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into), no Rio de Ianeiro.

Flazer exercícios físicos regularmente para fortalecer os músculos que sustentam a coluna e realizar paradas a cada duas ou treis horas, para alongar a musculatura, também ajuda a diminuir a incidência de dores nas costas, recomenda Cristante.

ATENÇÃO A UMA SIMPLES DOR

É importante lembrar que, independentemente da profissio, a dor lombar pode ser indicativa de outras doenças, como um processo infeccioso, um problema neurológico ou ortopédico mais sério e que exige imediata avaliação e tratamento. Dores avadás que não

são cuidadas podem se tornar crónicas ou mais intensas. "Toda doé sinal de que algo não está correto. Por isso, é fundamental buscar um especialista. Com uma correta avaliação, você saberá como proceder para colocar um ponto final ou minimizar essas incômodas do-

COMO TRATAR AS

res", alerta Carelli.

 Procure auxilio médico quando a dor não codor imediatamente ao repouso ou estiver associada a outros sinsis de alerta como erragrecimento, formigamentos, fraqueza nos pernas ou dores nescueza nos pernas ou dores nes-

tes membros.

O Recorra a meios alternativos de tratamento, como acupuntura, somente apos avaliação e liberação de um médico familiarizado com tratamento de lombalgia.