

Disciplina: Fisioterapia Preventiva
Docente: Tatiana Cecagno Galvan
Acadêmica: Bruna König dos Santos

Recomendações para levantamento de peso manual

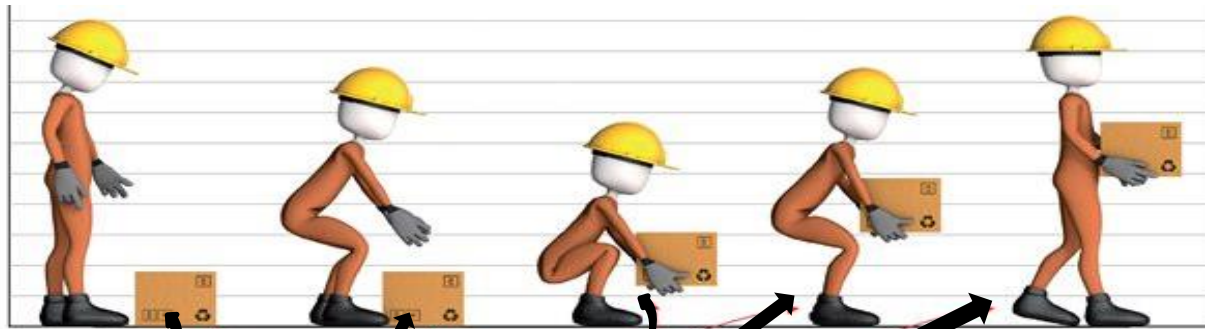
Antes de levantar e carregar um peso é importante que:



Verifique o peso e o volume que for conduzir, para certificar se consegue realizar sem a necessidade de auxílio.



Elimine todos os obstáculos de seu caminho, para que não ocorra nenhum problema.



O trabalhador deve se posicionar junto à carga mantendo os pés afastados por distância equivalente à que existe entre os ombros.

Abaixar o tronco dobrando os joelhos, mantendo pescoço e coluna reta.

Segurar a carga firmemente e levantá-la gradualmente, com os braços estendidos.

Ao caminhar, deve aproximar a carga ao corpo e mantê-la centralizada. Além disso, deve-se flexionar os cotovelos e aproximá-lo junto ao tronco.

Para colocar no chão deve-se repetir o processo inverso.

Fonte: <http://sintramaerj.com.br/page.php?p=6>

É importante que, ao erguer uma carga, a força seja exercida com as pernas e não com a coluna.

Levantamento de sacos de areia



Manter a cabeça e as costas em linha reta e segurar firmemente a carga, usando as palma das mãos.



Levantar-se usando somente o esforço das pernas e manter os braços esticados ao sustentar o peso



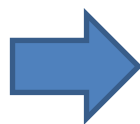
Colocar o saco de areia sobre os ombros



Segurar com firmeza o saco de areia e iniciar o transporte, mantendo a coluna ereta.

Para se evitar danos desencadeados por um levantamento de peso mal executado, é necessário:

- Não dobrar as costas;
- Não ficar muito longe do objeto a ser carregado;
- Não escorregar a carga na perna ou no joelho;
- Prevenir a fadiga ao executar atividades pesadas e por períodos prolongados.



Não se deve carregar peso sobre a cabeça, pois isso pode levar à degeneração dos discos da coluna cervical, devido a pressão da carga sobre eles.

Referências bibliográficas:

Manual sobre Ergonomia - DGRH – Unicamp. Disponível em:

http://www.dgrh.unicamp.br/documentos/manuais/man_dssso_ergonomia.pdf

Tipologia de riscos profissionais: tipo de riscos relacionados com o transporte de cargas; relatório n.º 50.

Disponível em: http://auxiliardesaudeaosalv.blogspot.com.br/2013_01_01_archive.html