



A postura adotada pelo corpo durante as atividades de elevação de peso representa um dos aspectos mais relevantes.

Chaffin, em 1991, demonstrou em seu modelo biomecânico a relação entre a carga suspensa entre os níveis L5 e S1. Nessa demonstração o aumento da distância horizontal entre a mão e a coluna vertebral a cada 10 cm resulta em um aumento de aproximadamente 101,97 Kg na força de compressão sobre o disco intervertebral daquela região, comprovando o conhecimento empírico de que a melhor maneira para levantar uma carga é mantê-la próximo ao corpo.

Embasada nas pesquisas de Chaffin, o National Institute for Occupational Safety and Health – NIOSH estabeleceu os limites individuais para o levantamento, o transporte e a deposição manuais de cargas em 1/3 da massa corporal da pessoa. Além disso, determinou que a compressão máxima sobre o segmento L5-S1 da coluna vertebral durante esse tipo de atividade é de 652,61 Kg, enquanto que o limite inferior considerado como sobrecarga inicia-se em 346,70 Kg.



A prevenção das dores da coluna ao levantar e fazer o transporte de cargas tem dez regras básicas:

1. Limite de peso – ninguém deveria levantar mais que 25 Kg (carga colocada em um plano a 75 cm do piso), ou 18 Kg (carga colocada no chão).

2. O cuidado mais importante sob o ponto de vista de técnica de manuseio: aproximar o corpo da carga ou aproximar a carga do corpo.

3. Técnicas para fazer esse esforço: a mais adequada é aquela que você tiver mais prática; não há problemas em pegar uma carga de até 18 Kg do chão com as costas arqueadas; também não há problema em pegar essa mesma carga agachado. Respeite as características individuais: se você já teve dor nas costas, provavelmente irá preferir levantar essa carga usando a força dos músculos das pernas, porém se já tiver tido problema no joelho, provavelmente irá preferir levá-la usando os músculos das costas. Quando a carga for muito volumosa, a melhor técnica é semi-agachado: você encurva um pouco a coluna e ao mesmo tempo se agacha um pouco.

4. Somente utilize a técnica agachada se a carga couber entre os seus joelhos. Ter que passá-la na frente dos joelhos é crítico e gera sérios riscos para sua coluna vertebral, tanto para os músculos quanto para os discos intervertebrais.

5. Considere que o limite de 25 kg ou 18 kg é para atividades ocasionais, cargas próximas do corpo, a serem pegadas sem torção do tronco e tendo boa qualidade de pega. Caso seja mais frequente ou caso as cargas a serem pegadas estejam longe do corpo ou de um lado só, os limites podem ser bem menores.

6. Não faça esforço de levantar cargas estando o tronco torcido e fletido. Isso pode acarretar sérias consequências para sua coluna, inclusive com risco de hérnia de disco.

7. Ao pegar uma carga, enrijeça os músculos, de forma que eles, de antemão, estejam preparados para o valor da carga que será levantado.

8. Controle as condições do piso. Muito cuidado com escadas, com locais acidentados e, ao transportar cargas muito volumosas, que comprometem sua visibilidade.

9. Nunca carregue mais que 30 kg.

10. Ao carregar uma carga, nunca a coloque sobre a cabeça, cargas compactas (tipo bateria de carro) podem ser melhor carregadas junto ao ombro, porém sem apoiar sobre o mesmo. Prefira dois volumes, com alça, carregando-os um de cada lado do corpo.

Limites de peso a serem levantados:

- Na posição agachada à carga a ser pega do chão: 15 Kg.
- Nas melhores condições: 23 Kg (carga elevada, próxima do corpo, com boa pega, sem rotação lateral do tronco, pequena distância vertical entre a origem e o destino, menos que uma vez a cada 5 min.);
- Fora das condições acima: calcular o limite de peso recomendado utilizando o critério do NIOSH (National Institute Of Occupation Safety and Health).

Os três cuidados posturais mais importantes:

- ✓ Pegar a carga simetricamente, evitando ao máximo qualquer torção da coluna lombar e qualquer rotação lateral do tronco;
- ✓ Aproximar a carga do corpo e elevá-la o mais próximo possível do corpo;
- ✓ Evitar movimentos bruscos.

Os cuidados posturais complementares:

- ✓ Avaliar a real capacidade para levantar aquele peso;
- ✓ Antes de pegar um peso, enrijecer a coluna, de forma a colocar os músculos em condições prévias de boa capacidade para realizar o esforço a que se propõe;
- ✓ Preferir pegar um peso de cada lado do corpo, do que o peso de um só lado (é preferível pegar e carregar duas malas mais pesadas do que apenas uma);
- ✓ Ao pegar uma carga mais pesada, respirar fundo e prender a respiração (este aumento adicional de pressão no tórax diminui a pressão nos discos da coluna);
- ✓ Certificar-se das condições do piso, a fim de evitar tropeções e escorregões enquanto transporta a carga.

Cuidados no transporte de cargas:

- ✓ Nunca carregar cargas na cabeça, pois isso leva à degeneração dos discos da coluna cervical, com tendência aumentada de cervicobraquialgia (é bom lembrar que nessa região os espaços intervertebrais são muito estreitos e o carregamento de cargas na cabeça pode reduzi-los mais ainda);
- ✓ Na medida do possível deve-se carregar a carga com os membros superiores estendidos para baixo junto do corpo evitando-se fletir o antebraço sobre o braço;
- ✓ Outra medida importante é o uso de correias e cinturões, principalmente no transporte de móveis. Há controvérsias quanto ao uso de cintas lombares.

LEMBRE-SE SEMPRE:

Segundo o critério estabelecido pelo NIOSH, o limite de peso que o trabalhador é capaz de levantar com segurança é de **até 23 Kg**, nas melhores condições (25Kg segundo a Comunidade Europeia) e essas melhores condições são definidas assim: carga próxima do corpo, carga a ser pega elevada-cerca de 75cm de altura do piso, carga a ser pega simetricamente, com boa pega que permita segurá-la em pressão da mão, levantamento de uma pequena distância entre a origem e o destino e frequência de levantamento não maior que uma vez a cada 5 minutos.