



## **Lombalgia ocupacional: efeitos do tratamento fisioterapêutico no alívio da dor em funcionários que trabalham sentados**

Josiany Ribeiro de Lima<sup>1\*</sup>, Tainara Lorrainy dos Santos Costa<sup>2</sup>, Daniely Dutra<sup>3</sup>, Heverton Oliveira dos Santos<sup>4</sup>, Maiza Nogueira Borges<sup>5</sup>, Valquiria Trombini Martins<sup>6</sup> e Nátalía Malavasi Vallejo<sup>7</sup>

<sup>1\*</sup> Acadêmica do 8º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – São Lucas JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: josiany-ribeiro@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do 8º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná -- São Lucas JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: tainaralorrainy@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do 8º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná -- São Lucas JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: danielydutra03@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmico do 8º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná -- São Lucas JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: heverton.santos@gmail.com

<sup>5</sup> Acadêmica do 8º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná -- São Lucas JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: maizaadryan9@gmail.com

<sup>6</sup> Acadêmica do 8º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná -- São Lucas JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: valtrombini22@hotmail.com

<sup>7</sup> Professora orientadora, Doutora em Ciências pela IPEN/USP (2013), Mestre em Ciências pela IPEN/USP (2008). Docente no Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – São Lucas JPR – Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: natalia.vallejo@saolucasjiparana.edu.br

### **1. Introdução**

A lombalgia refere-se a uma dor que ocorre na coluna vertebral lombar, ocasionada entre as vértebras L1 e L5. Um problema que atinge grande parte da população mundial, onde a maior atingida são os trabalhadores que permanecem sentados em condições anti-ergonômicas por tempo prolongado, ocasionando episódios de dores na lombar em algum momento da vida (BARROS, ÂNGELO E UCHÔA, 2011).

Segundo Hasegawa (2011) a lombalgia é o segundo sintoma com mais frequência de procura pelos serviços médicos. Considerada a principal causa de afastamento de trabalhadores de escritórios que permanecem sentados a maior parte do dia. Assim interferindo diretamente na qualidade de vida dos indivíduos que não tem o conhecimento de tratamentos que amenize a dor.

Os riscos ocupacionais são os riscos de acidentes que os trabalhadores estão sujeitos no ambiente de trabalho. Dentre esses riscos estão os ergonômicos, muitas vezes esquecidos, em ambientes administrativos e de escritório, ocasionando a lombalgia (BATISTA, 2020).

Quando usamos o termo "lombalgia ocupacional", queremos dizer lombalgia causada ou agravada por atividades relacionadas ao trabalho. Afeta principalmente os jovens e é a principal causa de transtornos relacionadas ao trabalho, incluindo absenteísmo e incapacidade total ou parcial para o trabalho. Geralmente é um problema postural, ou seja, postura inadequada ao sentar, deitar, curvar ou carregar objetos pesados. Outra causa muito comum de lombalgia é a lesão por esforço ou trabalho repetitivo. (HELFENSTEIN, GOLDENFUM e SIENA, 2010).

O trabalho onde a postura sentada se torna repetitiva, sem pausas, posturas incorretas tomadas devido a distorções no ambiente e organização do trabalho; ofícios envolvendo carregamento de cargas; tarefas que resultem em flexão e/ou rotação excessiva do tronco, pode ser um fator agravante para os problemas já existentes e novos, que podem vir a ser ocasionados devida a má postura dentro do ambiente de trabalho (FREITAS, 2021).

De acordo com a Associação Nacional de Medicina do Trabalho em 2017, a dor lombar foi a condição que mais afastou brasileiros do trabalho. Segundo o INSS, foram 83,8 mil casos ao longo do ano, e estima-se que 65% a 90% da população mundial sofrerá pelo menos uma vez, com consequências dessa dor (DIÁRIO DO NORDESTE, 2018).

Por esses motivos, o estudo tem como objetivo apresentar intervenções fisioterapêuticas no dia a dia dos trabalhadores, com intuito de ajudar no alívio de dores causadas pela postura incorreta de sentar.

## 2. Materiais e métodos

O método empregado no resumo foi pesquisa de revisão bibliográfica, sendo possível obter a sustentação de qualquer pesquisa científica, é necessário conhecer o que foi desenvolvido por outros pesquisadores para que se possa contribuir com o avanço de determinado campo de conhecimento. É um método de pesquisa que permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma área de estudo particular.

A pesquisa foi realizada com base em artigos científicos que discorrem sobre o tema em bases de dados eletrônicos. Como critérios de inclusão foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos 12 (doze) anos nas bases de dados Scielo, Foco e RENOVARE. A busca foi conduzida utilizando as palavras-chave e as combinações: lombalgia, dor e lombalgia, tratamento e lombalgia, fisioterapia e lombalgia, ergonomia, postura sentada, pesquisadas na língua Portuguesa.

Os artigos foram analisados de forma a identificar quais abordagens fisioterapêuticas adequadas para a melhoria da lombalgia, causada pela má postura sentada no ambiente de trabalho. Buscando responder o questionamento: quais os benefícios que a prática de exercícios fisioterapêuticos e adaptações ergonômicas podem trazer aos indivíduos que trabalham sentados?

## 3. Resultados e Discussões

Foram selecionados 4 artigos científicos nas bases de dados selecionadas. 2 artigos descrevem estudo de caso ou que trata de um assunto específico, 2 artigos aborda a revisão bibliográfica. Na tabela 1 pode-se observar os dados dos artigos selecionados para redação do presente trabalho.

Tabela 1. Dados e características dos estudos selecionados.

Nº do estudo	Título	Objetivo (O) e características (C)	Autor/Ano
1	Lombalgia: das causas às consequências.	(O) Investigar o processo de desenvolvimento das lombalgias, de uma maneira geral, até as possíveis formas de tratamento. (C) Estudo clínico comparativo, avaliando o efeito da Reeducação Postural Global (RPG), em 32 gestantes.	ROCHA, J. C., et. al./2013.
2	Lombalgia Ocupacional e a Postura Sentada.	(O) Investigar a provável relação existente entre lombalgia e atividades laborais executadas na posição sentada. (C) Avaliação da percepção da dor lombar pela escala de dor autopercebida, das limitações e dificuldades na execução das atividades laborais e de vida diária.	BARROS, S. S., et. al./2011.
3	Protocolo fisioterapêutico no	(O) Verificar os protocolos de tratamento fisioterapêuticos na lombalgia.	ARAUJO, A. G. S., et. al./2012.

	tratamento da lombalgia.	(C) Terapia manual (manobras miofaciais) cinesioterapia (alongamento e fortalecimento).	
4	Revisão de métodos para tratamento da dor lombar.	(O) Apresentar abordagens para o tratamento da dor lombar. (C) Exercícios de estabilização lombar e aplicação de ultrassom.	BOSCATO, K. L., et. al./2022.

A grande parte dos trabalhadores tem o hábito de chegar ao trabalho e sentar-se de qualquer maneira, sem se atentar a forma correta de se manter sentado durante sua jornada de trabalho. A ergonomia no trabalho é uma área de estudo que tem como objetivo estabelecer práticas e condições adequadas de trabalho, visando favorecer a saúde no dia a dia do trabalhador (PIRES, 2020).

De acordo com Borges (2021) o desenvolvimento tecnológico acelerado dos países, influenciou os trabalhadores a adotarem cada vez mais uma postura incorreta de se sentar. A ergonomia busca ajustar o ambiente de trabalho para que o trabalhador não sofra com ela, onde como exemplo um profissional precisa passar 8 horas por dia em uma mesa de computador, de frente para um monitor e sentado, a ideia é minimizar ao máximo qualquer consequência que esse cenário possa gerar a saúde dele.

Deve ser de responsabilidade do empregador disponibilizar no ambiente de trabalho, mesas niveladas; cadeiras que contribuam para uma postura adequada e outros itens que Borges (2021) explica como deve ser a postura correta de se sentar:

- Ao sentar-se é preciso estar em cima do tuber isquiático (ossos do bumbum) e o quadril precisa estar um pouco em anteversão (quadril para frente);
- Os pés são posicionados no chão, de forma que a tíbia (osso da perna) e o fêmur (osso da coxa) formem um ângulo de aproximadamente 100°;
- E os joelhos afastados dois palmos de distância um do outro;
- O tronco precisa estar ereto e formando um “S” quando visto de lado;
- As escápulas precisam estar unidas;
- O cotovelo precisa estar em 90°;
- A coluna cervical (pescoço) precisa estar alongada;
- O olhar precisa estar voltado para o horizonte, ou seja, se trabalha com computador, o monitor precisa estar em frente aos seus olhos.

A postura correta de se sentar é aquela qual evita movimentos compensatórios, distribuindo as cargas e energias do corpo corretamente, organizando os músculos, as articulações e o esqueleto. Assim, o corpo como um todo, incluindo os órgãos, funciona adequadamente (BORGES, 2021).

A ergonomia no trabalho aliada a fisioterapia traz saúde, agrega eficiência e melhora na produtividade do trabalhador. Segundo Oliveira (2021) a maioria das pessoas não se sentam de forma correta, isso gera consequências maléficas a estrutura da coluna, afetando mais ainda trabalhadores que desenvolvem suas funções sentados. A postura inadequada é responsável pelo surgimento de doenças ocupacionais no ambiente de trabalho, como lesões por esforços repetitivos (LER) e doença osteomuscular relacionada ao trabalho (DORT). Esse hábito também causa lombalgia (dores na lombar), hipercifose (corcunda) e tendinite.

O tratamento fisioterapêutico para dor lombar pode ser feito com uso de aparelhos e alongamentos para alívio da dor, massagens para relaxar os músculos tensos e correção postural e através de exercícios para eliminar a causa da dor. Algumas intervenções de exercícios práticos podem ser realizadas durante o período de trabalho como é descrito por Araújo (2012):

- a cada trinta minutos de trabalho com o auxílio de um despertador, fazer pausas de um a três minutos para levantar-se e permanecer em pé. para cada 20 minutos sentado, devemos ficar de pé por oito minutos e em movimento por ao menos dois minutos
- Quando estiver falando ao telefone dar preferência a se manter em pé;
- Determinação de metas possíveis de alcançar e com previsão de aumentando de tempo aos poucos da atividade proposta (reduzir os intervalos sentado).
- Não carregar bolsas, mochilas e peso nos braços e nas costas, dar preferência para utilização de mochilas com rodinhas;

Sendo assim a fisioterapia dispõe de vários recursos que auxiliam no controle do quadro algico e na reeducação funcional dessas disfunções, promovendo bem estar físico, mental e social e favorecendo o retorno às atividades cotidianas e laborais. A intervenção da fisioterapia é imprescindível no alívio da dor dos funcionários que trabalham sentados, sendo de suma importância o papel do fisioterapeuta para restabelecer a qualidade de vida dos funcionários com lombalgia (SANTOS E RUSKI, 2019).

#### 4. Considerações finais

Devido ao tempo prolongado que o trabalhador permanece sentado na mesma postura e, muitas vezes na posição incorreta, algumas intervenções fisioterapêuticas e ergonômicas como a prática de exercícios orientados (alongamentos, caminhadas, entre outros), períodos de pausa durante a jornada de trabalho e orientações sobre a postura correta em sentar, podem apresentar bons resultados e promover flexibilização dos músculos e aumento da amplitude articular, favorecendo o alívio dos sintomas da dor, reduzindo os casos de afastamentos do trabalhador de suas funções e promovendo uma melhor qualidade de vida do indivíduo.

#### 5. Referências

ARAÚJO, Alisson G. dos Santos. OLIVEIRA, Lusiane. LIBERATORI, Mariela Fioriti. **Protocolo fisioterapêutico no tratamento da lombalgia. São Paulo, 2012.** Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/3093>>. Acesso em 17 de outubro de 2022

BARROS, Suélem Silva. ÂNGELO, Rita de C. de Oliveira. UCHÔA, Érica Patrícia B. Lira. **Lombalgia ocupacional e a postura sentada. Recife, 2011.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rdor/a/ZsThkqDCGRfwdW8TfdST5xq/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em 15 de outubro de 2022

BATISTA, Teodoro. **Riscos ocupacionais: conheça quais são e como evita-los.** São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://onsafety.com.br/riscos-ocupacionais-conheca-quais-sao-e-como-evita-los/>>. Acesso em outubro de 2022

BOSCATO, Kelly Leticia. PAIVA, Leticia Martins. **Revisão de métodos para tratamento da dor lombar. Curitiba, 2022.** Disponível em: <<https://revistafoco.emnuvens.com.br/foco/article/view/300/325>>. Acesso em 15 outubro 2022.>. Acesso em 17 de outubro de 2022

BORGES, Renata. **A maneira correta de sentar. São Paulo, 2021.** Disponível em: <<https://www.renataborges.net.br/saiba-mais/reabilitacao/a-maneira-correta-de-sentar>>. Acesso em 18 de outubro de 2022

DIARIO DO NORDESTE. **Dor nas costas é o principal motivo de afastamento do trabalho no Brasil.** São Paulo, 2018. Disponível em:

---

<<https://www.anamt.org.br/portal/2018/07/10/dor-e-afastamento-do-trabalho-no-brasil/>>.  
Acesso em 25 de outubro de 2022

FREITAS, Ricardo. **Os impactos da lombalgia ocupacional no trabalho e os direitos dos portadores. São Paulo, 2021.** Disponível em: <<https://www.jornalcontabil.com.br/os-impactos-da-lombalgia-ocupacional-no-trabalho-e-os-direitos-dos-portadores/>>. Acesso em 25 de outubro de 2022

OLIVEIRA, Ana Flávia. **10 dicas para manter a postura correta para sentar no trabalho. São Paulo, 2021.** Disponível em: <<https://beecorp.com.br/dicas-para-manter-a-postura-correta-para-sentar/>>. Acesso em 19 de outubro de 2022

PIRES, Raphael. **Ergonomia no trabalho: importância e benefícios para a produtividade. São Paulo, 2020.** Disponível em: <<https://rockcontent.com/br/blog/ergonomia-no-trabalho/>>. Acesso em 19 de outubro de 2022

ROCHA, Juliana Costa. DIAS, Silvia Luci de Almeida. **Lombalgia: das causas as consequências. Rio Grande do Sul, 2013.** Disponível em: <[http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2013/anais/arquivos/RE\\_0044\\_0475\\_01.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2013/anais/arquivos/RE_0044_0475_01.pdf)>. Acesso em 18 de outubro de 2022

SANTOS, Maicon Douglas Lobas. RUSKI, Marcos Vinicius. **Atuação do fisioterapeuta no tratamento da lombalgia. São Paulo, 2019.** Disponível em: <<http://book.uniguacu.edu.br/index.php/renovare/article/view/138#:~:text=A%20fisioterapia%20no%20tratamento%20da,quadro%20%C3%A1lgico%20a%20menor%20poss%C3%ADvel>>. Acesso em 17 de outubro de 2022

HASEGAWA, Tatiana. **Lombalgia: o que é, sintomas e tratamentos. São Paulo, 2011.** Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/lombalgia>>. Acesso em 15 de outubro de 2022

HELFENSTERIN, Milton. GOLDENFUM, Marco Aurélio. SIENA, César. **Lombalgia ocupacional. São Paulo, 2010.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ramb/a/SxmWFnSpbp3ZtLLr4LV6wWp/?lang=pt>>. Acesso em 25 de outubro de 2022