

# ENSINO A UTENTES DE NEUROTRAUMA SOBRE MECÂNICA CORPORAL NA PREVENÇÃO “DA DOR DE COLUNA”

## ENSINO 1: APANHAR UM OBJECTO DO CHÃO

Flecta um joelho.  
Mantenha o outro pé apoiado no solo, próximo do objecto.  
Levante-se usando a musculatura das costas, não da coluna.  
Mantenha o objecto próximo do corpo.

INCORRECTO



CORRECTO



## ENSINO 2: COLOCAR, RETIRAR, ELEVAR OU TRANSPORTAR OBJECTOS

Apoie o objecto no corpo, ou coloque-o numa escada se necessário.  
Evite levantar os braços. Mantenha-os abaixo da altura dos ombros ou no máximo à altura da cabeça.  
Utilize um banco caso seja necessário.



## ENSINO 3: SENTAR-SE

Utilize uma cadeira com encosto, de braços e altura regulável, e uma saliência para suporte na região lombar.  
Pés apoiados completamente no chão, ancas e joelhos a 90º.  
Evite debruçar-se sobre a mesa e apoie os braços mantendo os cotovelos a 90º.  
De hora a hora, alongue as mãos, braços e pescoço e caminhe.  
Mantenha sempre a postura, com a lombar apoiada e a cervical alinhada.



## ENSINO 4: ARRUMAR GAVETAS

Sente-se num pequeno banco/cadeira, mantendo a coluna alinhada e a contração dos músculos do abdómen.



## ENSINO 5: PREPARAR OS ALIMENTOS NA BANCADA DA COZINHA OU TRABALHAR DE PÉ NUM BALCÃO

Procure manter a coluna alinhada, com a contração dos músculos do abdómen e utilize um pequeno banco para apoiar um dos pés, se necessário.



## ENSINO 6: VARRER

Adapte o cabo da vassoura à sua altura.  
Realize os movimentos de varrer com o corpo todo, evitando a rotação da coluna.



## ENSINO 7: VARRER DEBAIXO DE MÓVEIS

Sente-se num pequeno banco ou fique abaixado (flexão dos joelhos), mantendo a coluna alinhada e a contração dos músculos do abdómen.



## INTRODUÇÃO:

As doenças da coluna representam mais de 50% das causas de incapacidade física em idade laboral e são uma das principais causas de ausência no trabalho em todo o Mundo. São comuns tanto em Homens como em Mulheres. Surgem entre os 25 - 60 anos de idade (2). Estas patologias têm em comum a “Dor da coluna” (dor na região lombar, dorsal ou cervical). A utilização adequada da mecânica corporal : previne a dor, minimiza as lesões músculo esqueléticas e o agravamento das patologias da coluna.

## OBJECTIVOS:

Capacitar os Utentes internados, com o diagnóstico de patologia de coluna, no contexto dos ensinamentos de preparação para a Alta, de conhecimentos e competências em mecânica corporal.

## METODOLOGIA:

Realizaram-se ensinamentos individualizados (Ensinar, Instruir e Treinar) sobre “como realizar corretamente os movimentos associados a determinadas tarefas do dia-a-dia, mantendo uma mecânica corporal adequada”. Utilizou-se um Folheto informativo e ilustrativo sobre a temática e os seus objectivos.

Amostra de 21 utentes de um serviço de Neurotraumatologia de um Hospital de Lisboa, no período de 30/07/13 a 23/10/13.

## Conclusões/Resultados:

- Constatou-se que a maioria dos ensinamentos foi realizada com sucesso, tendo os doentes compreendido a informação transmitida e conseguido exemplificar ou verbalizar a forma correcta de realizar os movimentos durante as actividades do dia-a-dia.
- Deste modo, a grande maioria dos Utentes foi capaz de adquirir as competências que pretendíamos transmitir.

Pensamos que para tal tenha contribuído o facto de vários doentes serem já detentores de algumas noções de mecânica corporal prévias aos ensinamentos.

Consideramos que seria relevante desenvolver um Programa de Reabilitação envolvendo a Equipa Multidisciplinar e a Família desde o 1º dia de internamento, o qual poderá iniciar-se pelo ensino, podendo contribuir para: a diminuição da dor, minimizar a incapacidade funcional e melhorar da Qualidade de Vida (*Banhas em Saúde*).



Autor: Clara Assis (Estudante CPLEER)  
EER Carla Coelho