

# CUIDADOS COM SUA LOMBAR.

Material baseado no Programa de Ergonomia do TCU.



PROGRAMA DE  
ERGO  
NOMIA  
DO TCU



JUSTIÇA ELEITORAL | [www.tre-es.jus.br](http://www.tre-es.jus.br) | CODES/SASPS



TRIBUNAL DE CONTAS DA UNIÃO  
Segedam/Segep  
Diretoria de Saúde (Dsaud)

A dor lombar é a segunda maior queixa médica em todo o mundo (atrás apenas do resfriado comum).



# Os sintomas frequentemente relatados são ...

**1**

Dor muscular aguda na região.

**2**

Dor que irradia para as pernas.

**3**

Redução da amplitude de movimentação das costas.

**4**

Perda de flexibilidade para a realização de movimentos que envolvam a região.

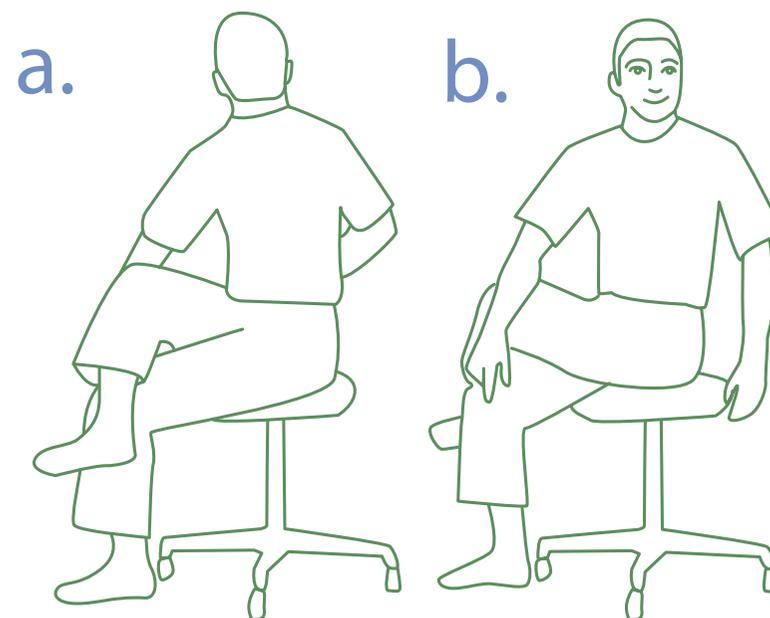
**5**

Sensação de travamento ao se movimentar.

**Quer prevenir ou diminuir as dores nas costas?**

Veja exercícios simples que podem fazer a diferença na sua rotina de trabalho.

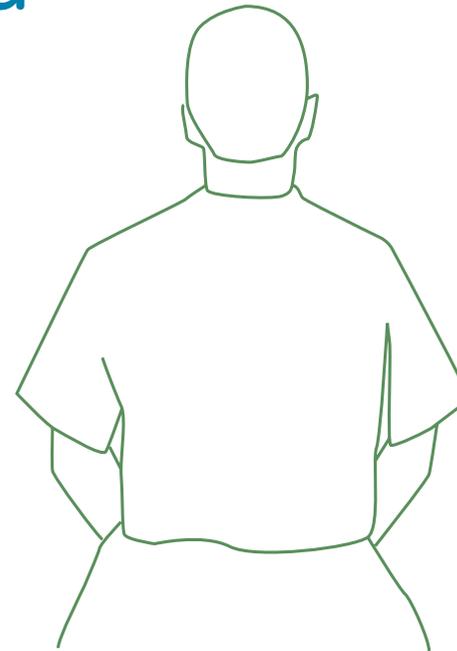
- Sentado em sua cadeira, cruze sua perna direita por cima da esquerda. Mantendo as costas retas, posicione seu cotovelo esquerdo sobre o seu joelho direito e realize uma leve torção das costas, alongando bem essa região(A).
- Segure por 10 segundos e realize o movimento para o lado oposto (B).



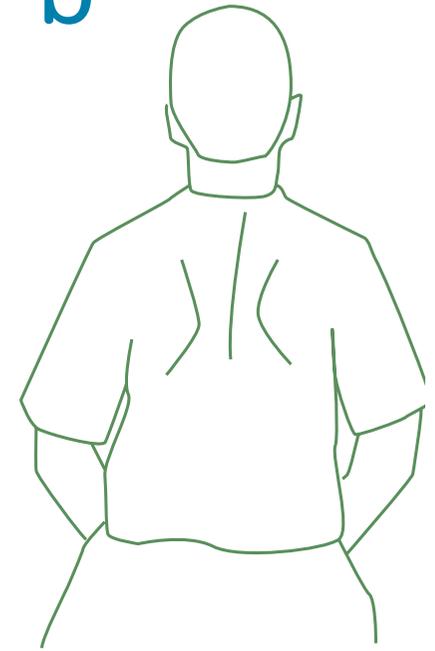
REPITA ESTE ALONGAMENTO DE 3 A 5 VEZES EM CADA LADO, 2 VEZES AO DIA

- Sentado em sua cadeira mantenha uma postura ereta e realize um movimento de aproximação posterior dos ombros. Segure por 5 segundos e depois relaxe. Realize de 3 a 5 repetições.

a

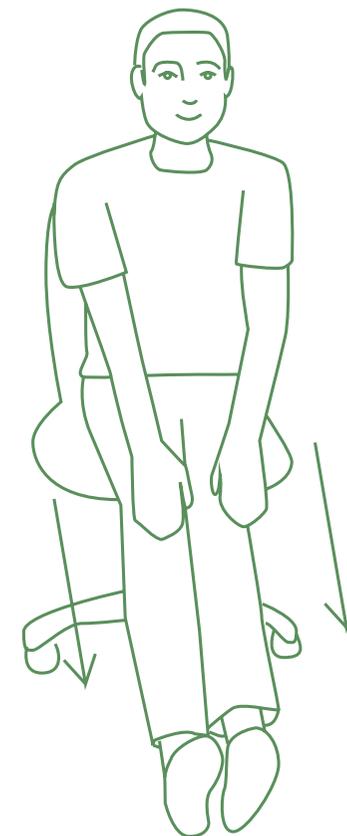
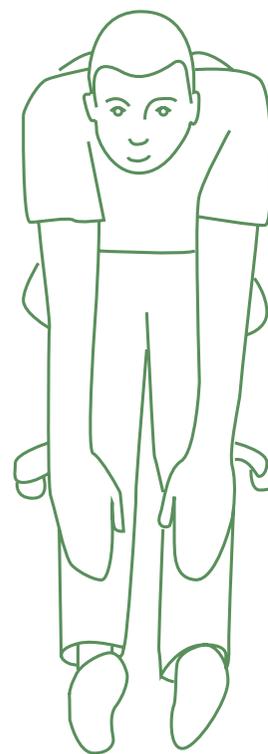


b



REPITA ESTE ALONGAMENTO 2 VEZES AO DIA.

- Sentado em sua cadeira, estenda as pernas e tente alcançar a ponta dos pés.
- Tente permanecer nessa posição por 20 segundos.



REPITA ESTE ALONGAMENTO 2 VEZES AO DIA.

- Estenda suas mãos unidas para frente, procurando encaixar a cabeça no meio.
- Mantenha a cabeça relaxada e na linha dos braços, permanecendo nessa posição por 20 segundos.

REPITA ESTE ALONGAMENTO 2 VEZES AO DIA.



- Com as mãos unidas, estenda os braços sobre a cabeça.
- Inspire e mantenha-se nessa posição por 20 segundos.
- Em seguida expire e sinta as suas costas mais relaxadas ao final da sequência.

REPITA ESTE ALONGAMENTO 2 VEZES AO DIA.

