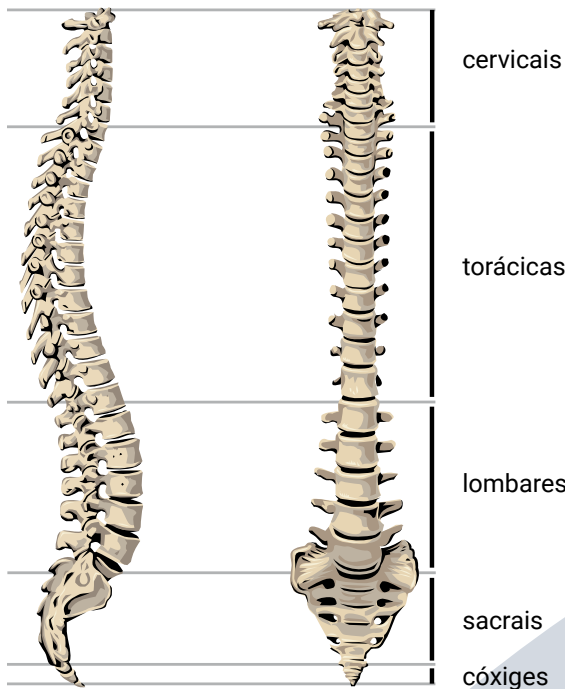




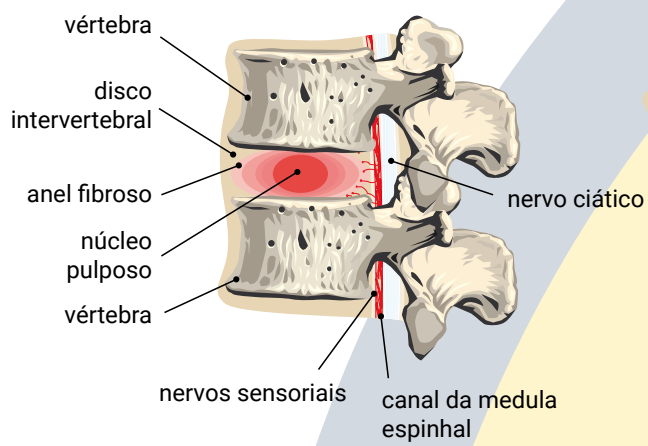
A **COLUNA VERTEBRAL** É O SUPORTE DA PARTE SUPERIOR DO CORPO. ELA NOS PERMITE MANTER-NOS ERETOS, CURVAR-NOS, ETC., E COBRE E PROTEGE A MEDULA ESPINHAL. A MAIORIA DOS PROBLEMAS QUE SURGEM AO MANIPULAR CARGAS INCORRETAMENTE AFETAM A COLUNA VERTEBRAL.

BASICAMENTE, A COLUNA VERTEBRAL É FORMADA POR:

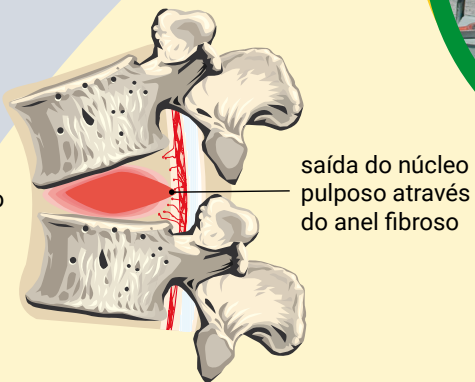
- AS **VÉRTEBRAS**, QUE SÃO OS OSSOS QUE FORMA A COLUNA VERTEBRAL.
- OS **DISCOS INTERVERTEBRAIS**, QUE SÃO UMA ESPÉCIE DE ALMOFADA, CHAMADA ANEL FIBROSO, QUE SEPARA AS VÉRTEBRAS ENTRE SI E AMORTIGUA A PRESSÃO ENTRE ELAS QUANDO SÃO CARREGADAS COM PESOS.



DISCO INTERVERTEBRAL SÃO



DISCO INTERVERTEBRAL DANIFICADO



Levante os pesos flexionando os joelhos até conseguir pegar o objeto confortavelmente e **mantendo as costas retas**. Será mais fácil e exigirá menos esforço do que dobrar a cintura,

pois os músculos das pernas são maiores e mais resistentes, demorando mais para se cansarem. Quanto maior for a alavanca que você faz com as costas, maior será o esforço realizado e mais perigosa será a lesão nas vértebras lombares.



ZONA IDEAL PARA O MANUSEAMENTO DE CARGAS

Ao manusear cargas, **procure manter o objeto o mais próximo possível do corpo, acima da anca e abaixo dos ombros**. Esta é a altura ideal para manusear cargas, pois assim a coluna vertebral sofre menos.

Se tiver de transportar ou levantar uma carga, faça-o o mais próximo possível do corpo, com os **braços estendidos e as costas ligeiramente inclinadas para trás**; desta forma, consegue um bom equilíbrio e reduz as forças compressivas que são geradas na coluna vertebral, diminuindo assim o risco de lesões.



Nunca gire a cintura com uma carga. Se tiver de girar, faça-o movendo os pés e orientando-os na direção em que vai se deslocar ou colocar a carga.

Ao varrer, **certifique-se de que o cabo da vassoura é suficientemente longo para que não tenha de se inclinar**; utilize os braços evitando movimentos da cintura e mova a vassoura o mais próximo possível dos pés. Assim, a sua coluna vertebral permanecerá direita e não sofrerá movimentos de torção.



CABO MUITO CURTO