

Semana de Responsabilidade Social

de 8 a 14 de outubro de 2018



SBN

Sociedade Brasileira de Neurocirurgia

Sociedade Brasileira de Neurocirurgia

#NeuroEmAção



Semana
NEURO
em ação

**Use a cabeça,
PROTEJA seu CORPO.
EVITE!**



**MAU USO DO
CELULAR**



**MÁ
POSTURA**

MÁ POSTURA



Postura e Lombalgia





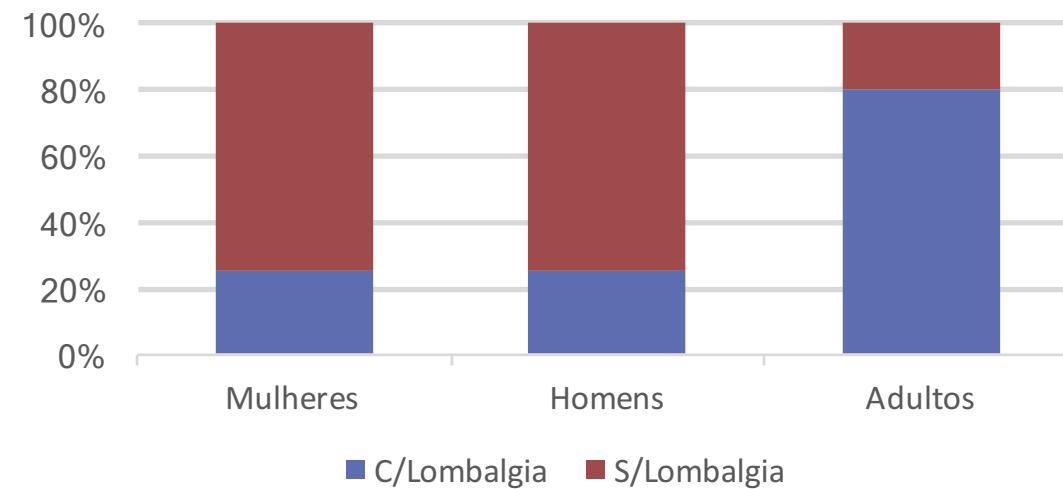
Lombalgia

O que é: Dor na região baixa da coluna (Variando entre Baixa Intensidade, Persistente, Forte Intensidade ou Aguda)

Consequências:

1. Causa mais frequente de afastamento do trabalho
2. Pode levar à incapacidade
3. 20% dos acometidos por lombalgia irão evoluir para dor crônica

População Brasileira com Lombalgia

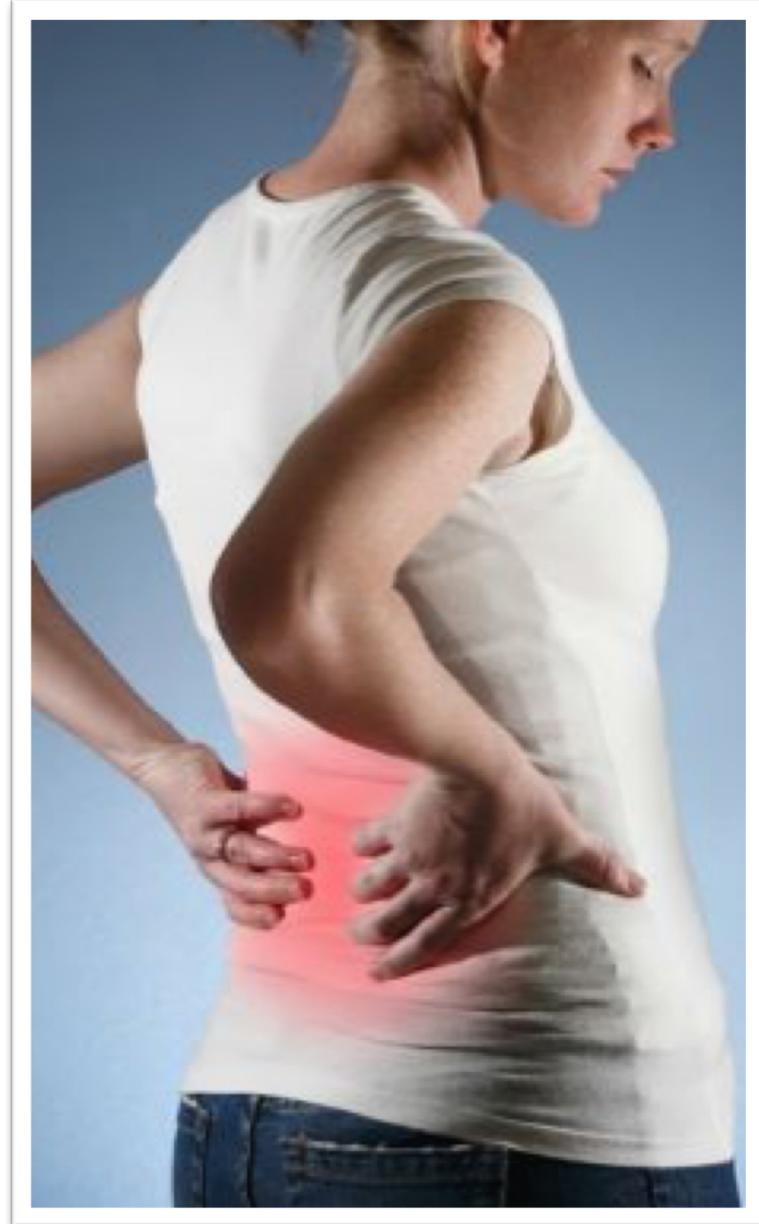




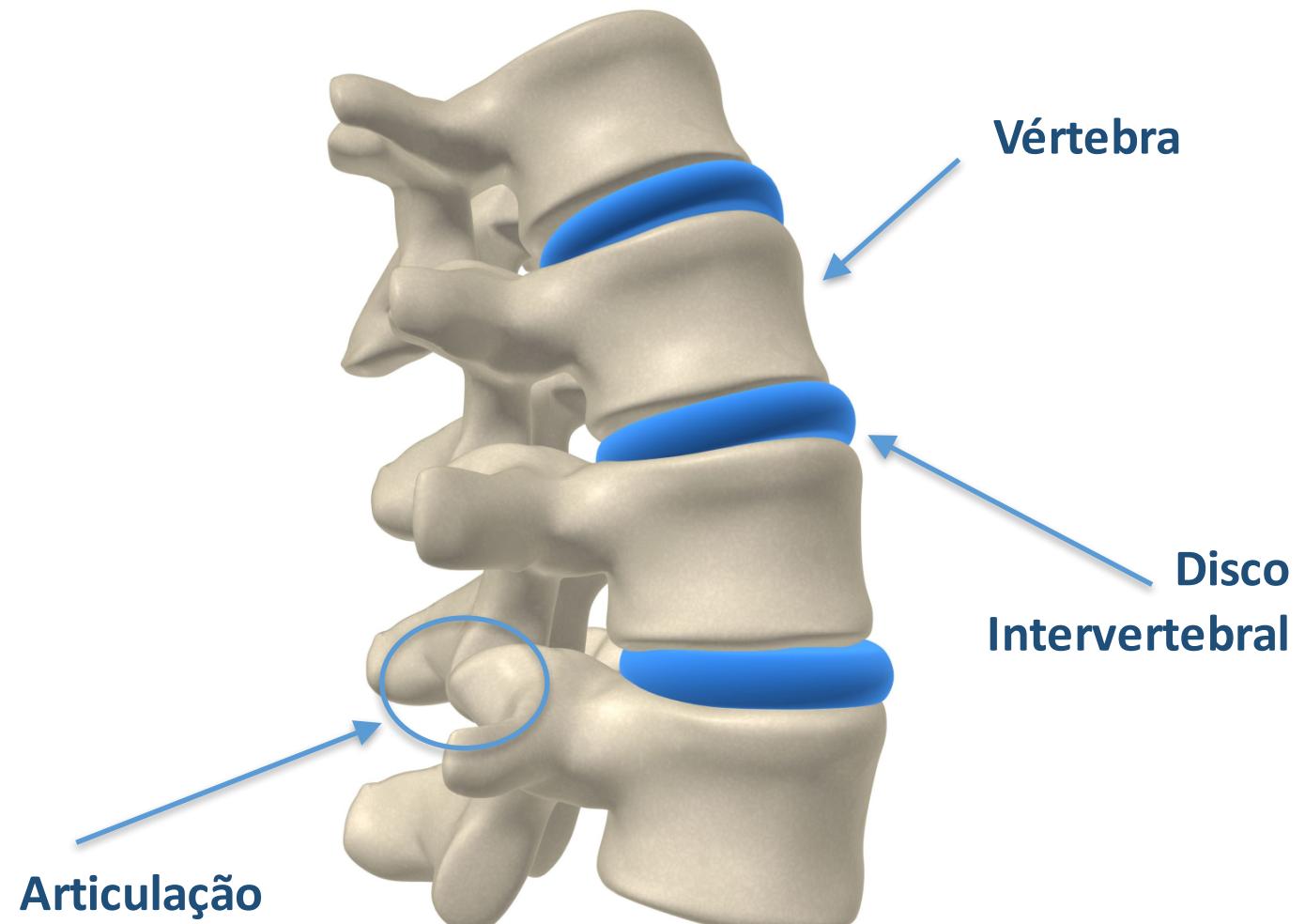
Lombalgia

Causas mais recorrentes:

- ✓ Desarranjo na forma como os componentes das costas (músculo, ligamentos, coluna e disco intervertebral) se encaixam e movimentam
- ✓ Acidentes ou sobrecarga (levantar algo pesado com postura inadequada) ou,
- ✓ Devido a alterações inerentes à idade



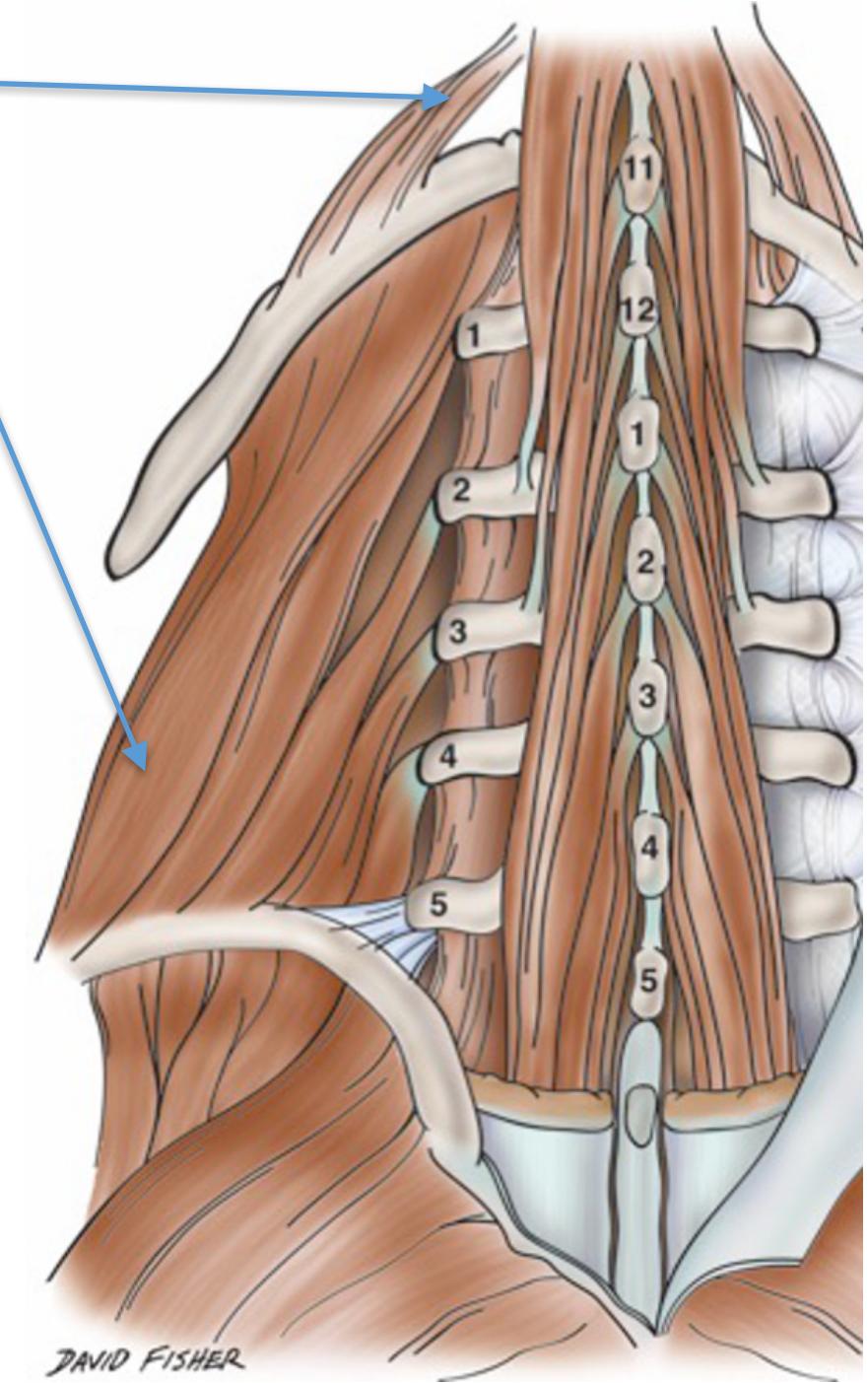
MÁ POSTURA



MÁ POSTURA



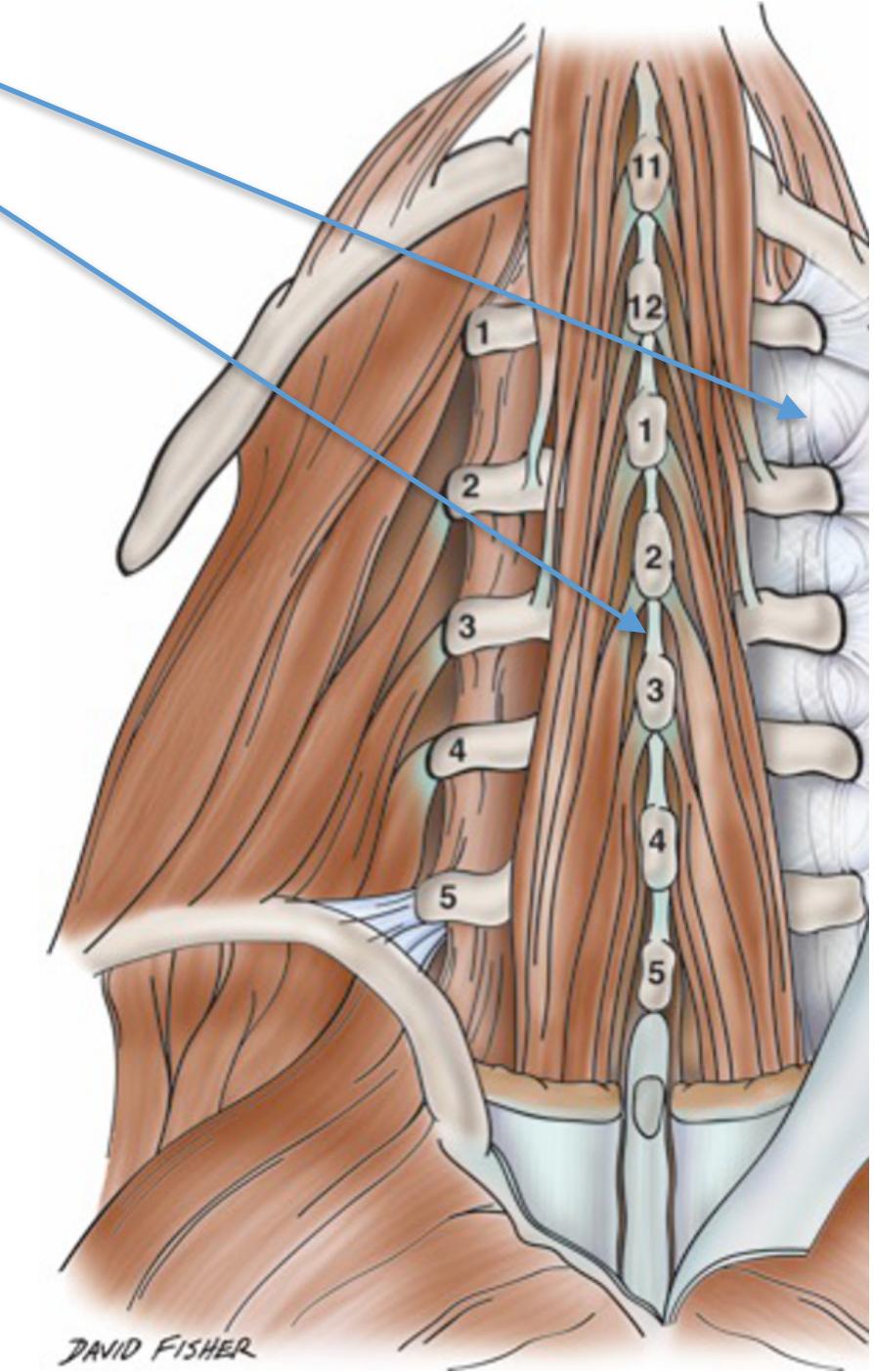
Músculos



MÁ POSTURA



Ligamentos



MÁ
POSTURA



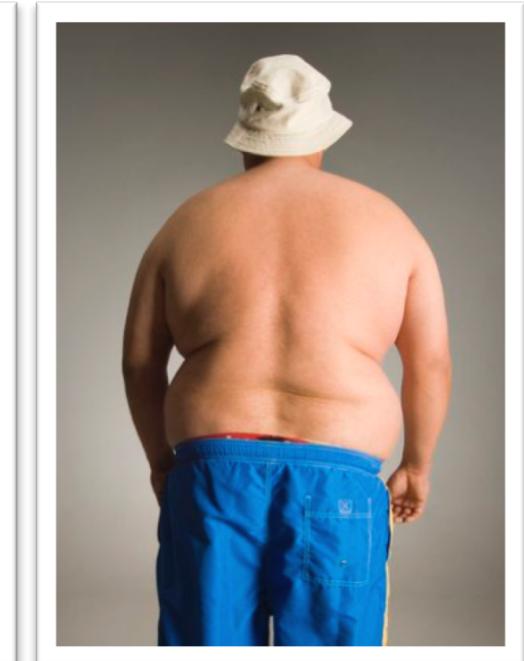
Elementos que podem originar dor





Fatores de Risco

- ✓ Idade
- ✓ Rigidez Muscular
- ✓ Gravidez
- ✓ Ganho de Peso





Fatores de Risco

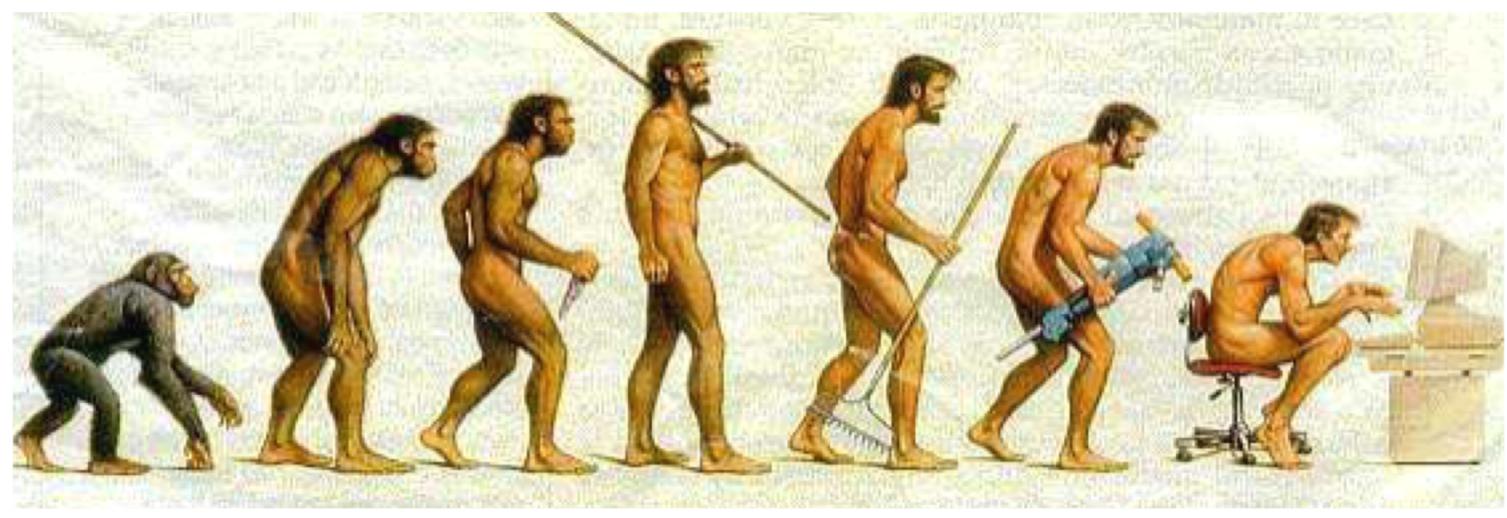
- ✓ Genética
- ✓ Ergonomia
- ✓ Sobrecarga (mochila escolar)
- ✓ Estado Mental



MÁ
POSTURA



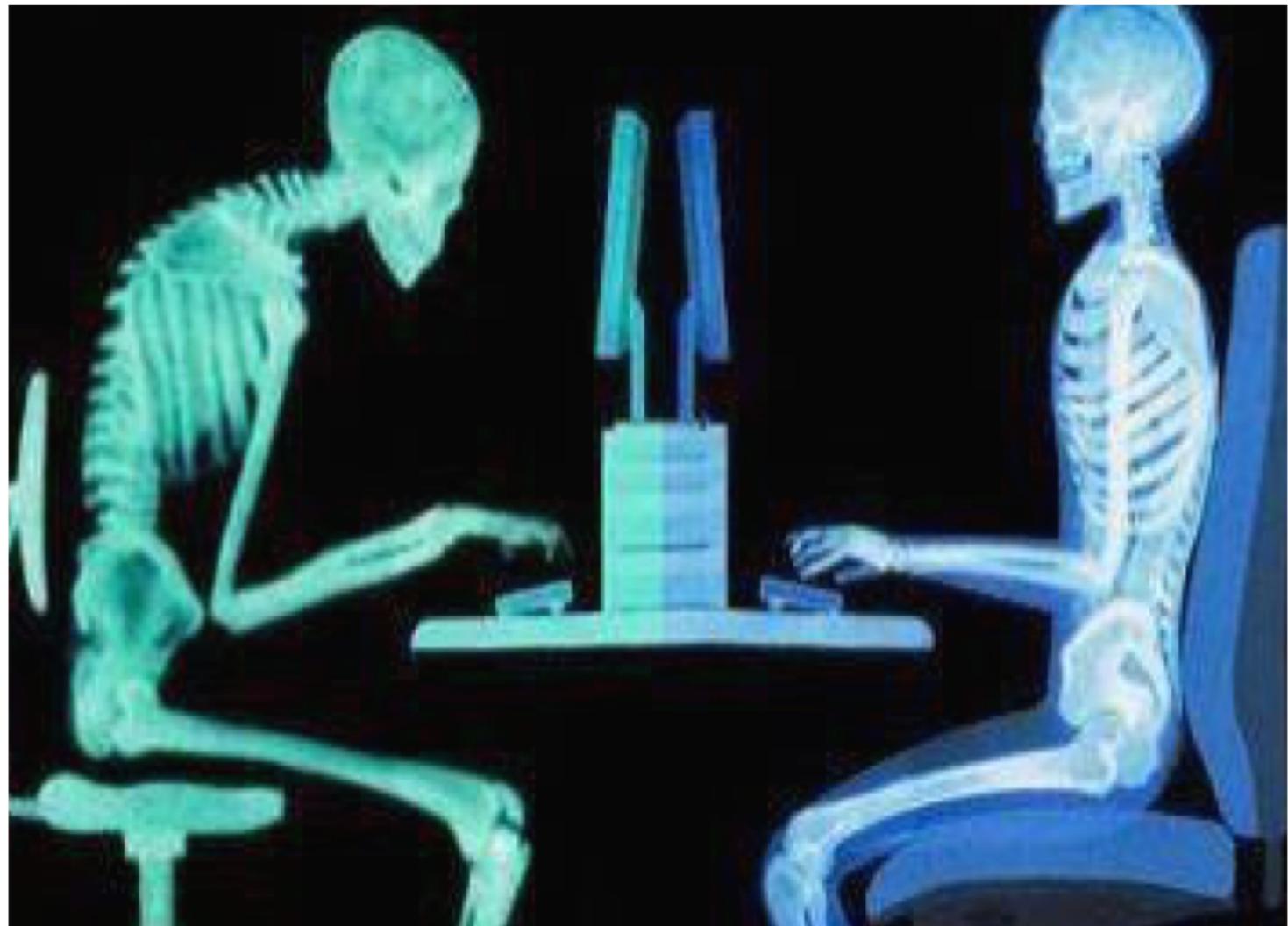
Postura e Lombalgia



MÁ
POSTURA



Postura e Lombalgia



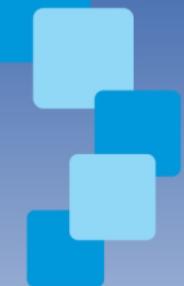
MÁ
POSTURA



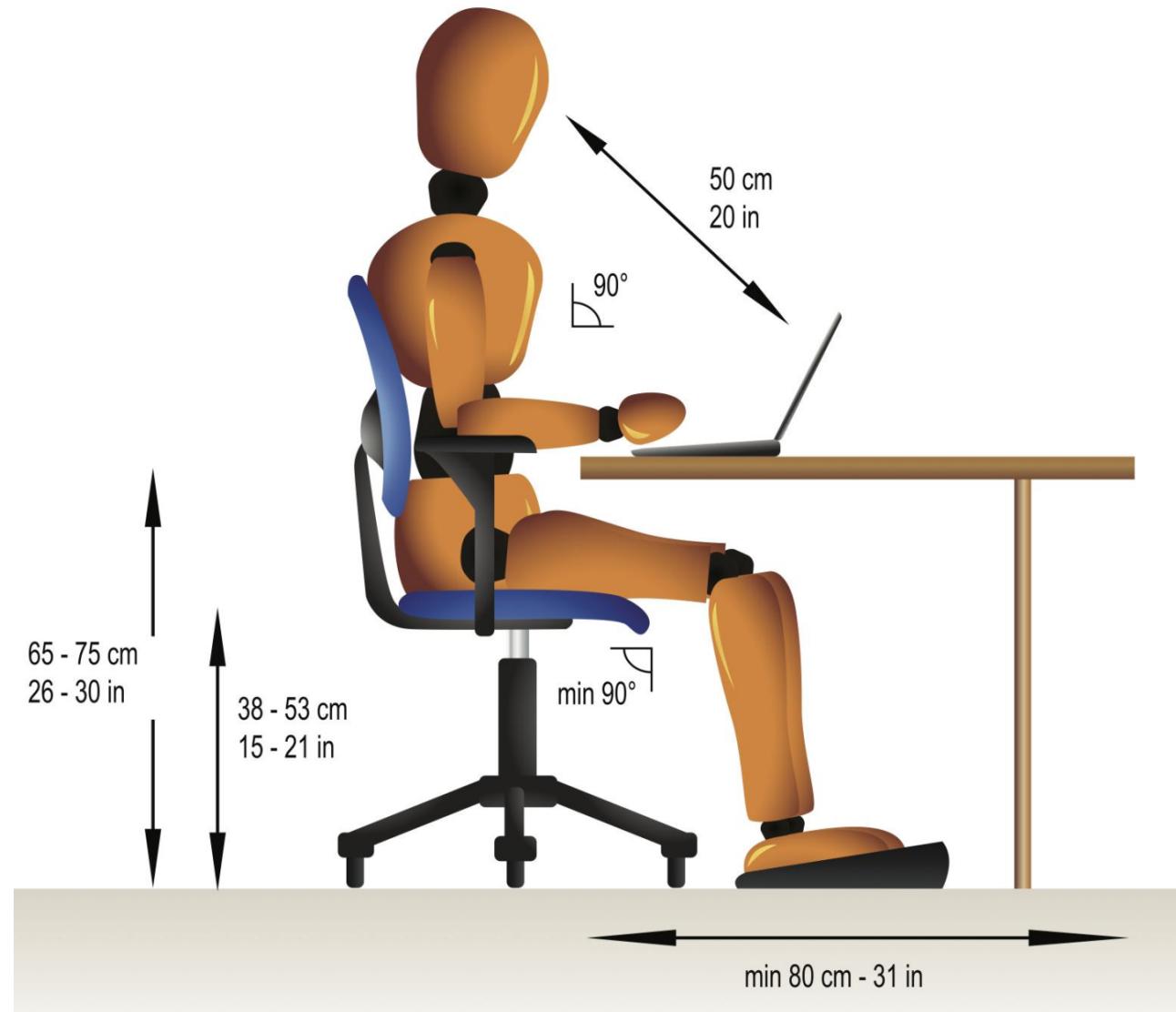
Postura e Lombalgia



MÁ POSTURA



Postura e Lombalgia





Prevenção

- ✓ Alongue antes de exercícios ou atividades físicas intensas
- ✓ Atenção à ergonomia em ambientes de trabalho e domésticos
- ✓ Evite sapatos com saltos acima de 4cm
- ✓ Prefira dormir de lado, com os joelhos flexionados (posição fetal)
- ✓ Se tiver que levantar um objeto pesado, sobre os joelhos, mantenha a coluna reta, contraia o abdome
- ✓ Exercite-se
- ✓ Evite o tabagismo, cigarros reduzem a irrigação sanguínea da coluna e aceleram sua degeneração.

CUIDE DE SUA POSTURA E EVITE LOMBALGIA:

**Use a cabeça,
PROTEJA seu
CORPO**

#NeuroEmAção

VEJA TAMBÉM:

**Use a cabeça,
PROTEJA seu CORPO.
EVITE!**



**MAU USO DO
CELULAR**