

Incômodo nas costas é o principal motivo que afasta trabalhadores dos seus postos

Levantamento do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) aponta crescimento de 6% no volume de afastamento de trabalhadores por doenças ou complicações de saúde. Com mais de 83 mil casos, lombalgia (dor na região lombar) é a principal causa.

A falta de um programa de acompanhamento postural e uso correto dos equipamentos fornecidos pelas empresas estão entre os principais motivos que levam milhares de trabalhadores aos consultórios médicos com dores na região da lombar.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que que lombalgia é a segunda maior causa de visita aos consultórios médicos, perde apenas para dor de cabeça.

"Na maioria das vezes, especialmente em pacientes jovens e de meia idade, a lombalgia, famosa dor nas costas, é um sintoma de uma contratura muscular ou distensão muscular, que normalmente estão ligadas a coisas muito próximas do nosso dia a dia, como postura inadequada ao desempenhar atividades corriqueiras, como pegar peso de mal jeito sem uma postura adequada da coluna", afirma Angelo Guarçoni, médico neurocirurgião e de coluna.

Seja por realizar um trabalho repetitivo, excesso de tempo em uma determinada posição ou mesmo forçar um exercício na academia, não é incomum encontrar alguém sofrendo de dores na lombar. Na grande maioria das vezes, esse incômodo é localizado, porém, em pequenos casos, pode ser sintoma de uma doença mais grave, principalmente em idosos.

Uma visita ao consultório logo no início pode ser suficiente para diagnóstico e tratamento adequado, evitando o agravamento do caso. "Só o especialista consegue definir o que é essa dor. Se é uma lombalgia vinda de uma contratura muscular, má postura, ou se é referente a algum outro problema de saúde como pedra nos rins, infecções urinárias ou hérnia de disco", destaca o médico.

Além da lombalgia, fraturas nos pés, nas mãos, transtornos de discos intervertebrais, leiomioma do útero lideram nos motivos que afastam trabalhadores de suas funções.

Fonte: Original/[Portal Contábeis](#), em 26.11.2019