



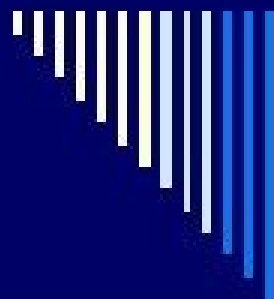
# Lombalgia Crônica

## CONTEXTO LABORAL

***Profª Andréa Lopes Gallinaro***

*Mestre em reabilitação pela UNIFESP*

*Fisioterapeuta do Ambulatório de patologias da coluna vertebral da  
disciplina de reumatologia da FMUSP no HC de São Paulo*



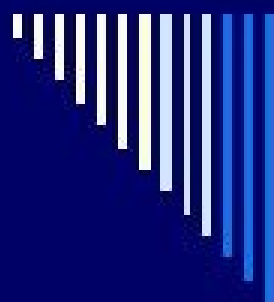
# LOMBALGIA

- ✓ afeta 80% da população mundial
- ✓ 90% dos casos melhoram em seis semanas, independente do tratamento (Waddell, 1987; Scheer e cols., 1995; Borenstein e cols, 1995; Jayson, 1997; Scheer e cols, 1997; Thomas e cols, 1999; Fritz & George, 2002)

# LOMBALGIA

Apenas 5% dos indivíduos procuram auxílio médico e destes 10% tornam-se portadores de lombalgia crônica (Klenerman, e cols., 1995)





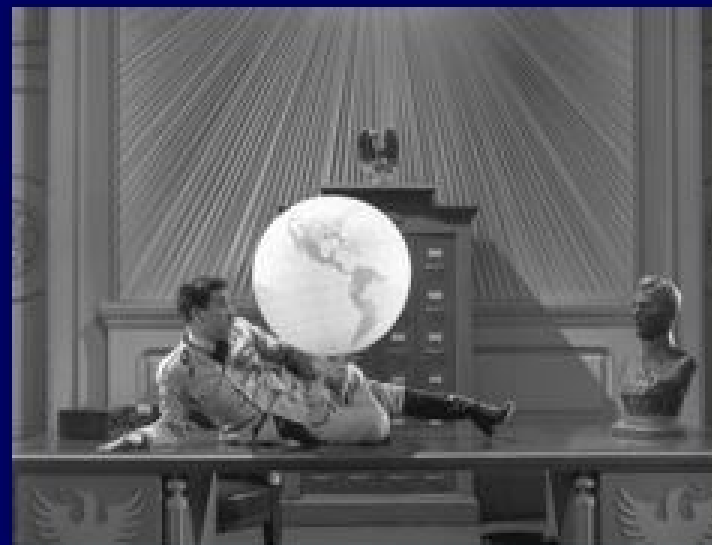
# LOMBALGIA CRÔNICA

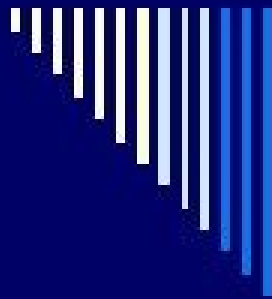
## Contexto Laboral

Causa mais comum de incapacidade definitiva em adulto-jovem até os 45 anos

Segunda maior depois de artrose na faixa etária entre os 45 e 65 anos (Sinclair, 1997)

- ✓ epidemia de incapacidade relacionada com a lombalgia particularmente no ambiente laboral (Waddell, 1987)





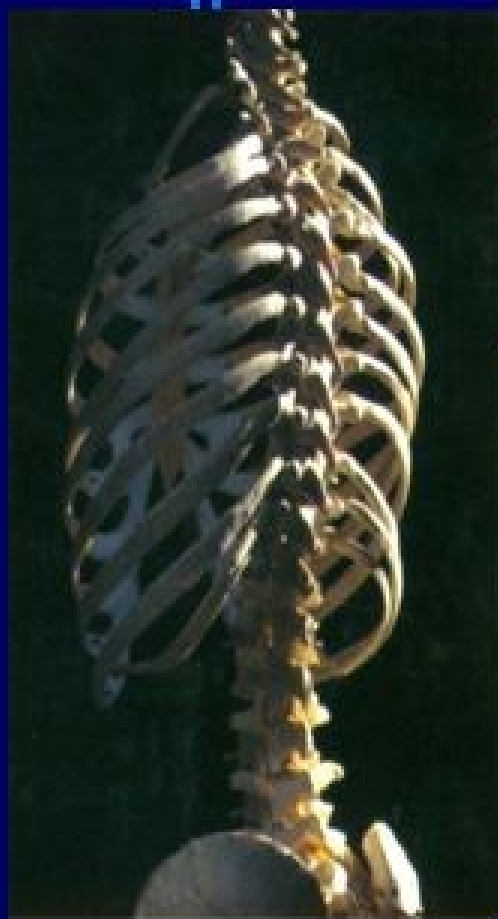
# LOMBALGIA

## Contexto Laboral

- ✓ 70% das remunerações em saúde ocupacional são decorrente de lesões na coluna vertebral
- ✓ Setor de montagem - 36,8% afastados por lombalgia
- ✓ operadores de máquinas, motoristas de caminhão e enfermeiras (Prather et al, 2002)

# LOMBALGIA CRÔNICA

## Contexto Laboral



- ✓ Lombalgia Mecânica Comum
- ✓ sem correlação clínico-anatômica

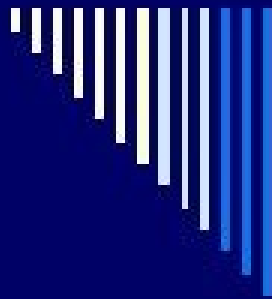
prevenção primária

prevenção de incapacidade

# LOMBALGIA

## FATORES DE RISCO



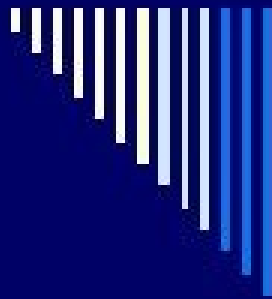


# LOMBALGIA AGUDA

## Fatores de risco

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Idade   | *** |
| 2. Lombalgia prévia                                    | *** |
| 3. Exposição profissional<br>(vibração e levantamento) | **  |
| 4. Trabalho físico pesado                              | **  |
| 5. Desemprego ou rebaixamento                          | **  |
| 6. Fatores psicossociais                               | **  |
| 7. Fumo  | *   |
| 8. Satisfação no trabalho                              | *   |

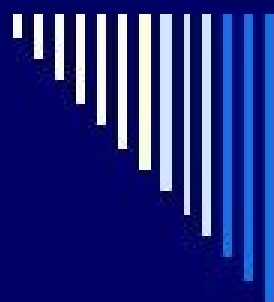




# LOMBALGIA CRÔNICA

## Fatores de risco

1. Idade	***
2. Fatores psicossociais	***
3. Tipo de tratamento (ativo/pass)	***
4. Comorbidades	***
5. Diagnóstico específico	**
6. Cíatalgia e marcha anormal	**
7. Sexo feminino	*
8. Exposição profissional	*



# LOMBALGIA

## Contexto Laboral

- ✓ Prevenção: ajustes ergonômicos
- ✓ eficácia sobre a lombalgia aguda
- ✓ fracasso na prevenção de incapacidade (Hadler 1997)

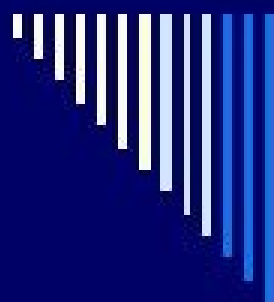


# LOMBALGIA incapacidade

**FATOR CLÍNICO DE RISCO – correlação negativa**



**alterações degenerativas da coluna lombar são  
extremamente freqüentes em assintomáticos  
(Borenstein e cols 1995)**



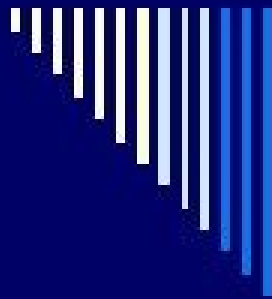
# LOMBALGIA

## incapacidade

### FATORES CLÍNICOS DE RISCO

### CORRELAÇÕES POSITIVAS

- ✓ distúrbios músculo-esqueléticos
- ✓ doenças cardiorrespiratórias
- ✓ fumo e etilismo
- ✓ incapacidade no início do quadro
- ✓ **tratamento prévio inadequado**



# LOMBALGIA

## incapacidade

### FATORES LABORAIS DE RISCO

- **nível de satisfação no trabalho**

Borenstein e cols 1995; Thomas e cols 1999

- **condições de trabalho precárias**

Valat e cols 1997; Jayson, 1997; Hadler, 1997

- **trabalho pesado**

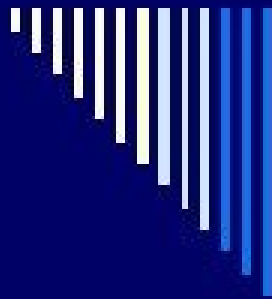
Valat e cols 1997; Verbeek e cols 2002

- **insatisfação com o emprego**

Valat e cols. 1997; Jāyson, 1997; Hadler, 1997; Thomas e cols 1999

- **ser mau avaliado pelos superiores**

Valat e cols 1997, Prather, 2002



# LOMBALGIA

## Contexto Laboral

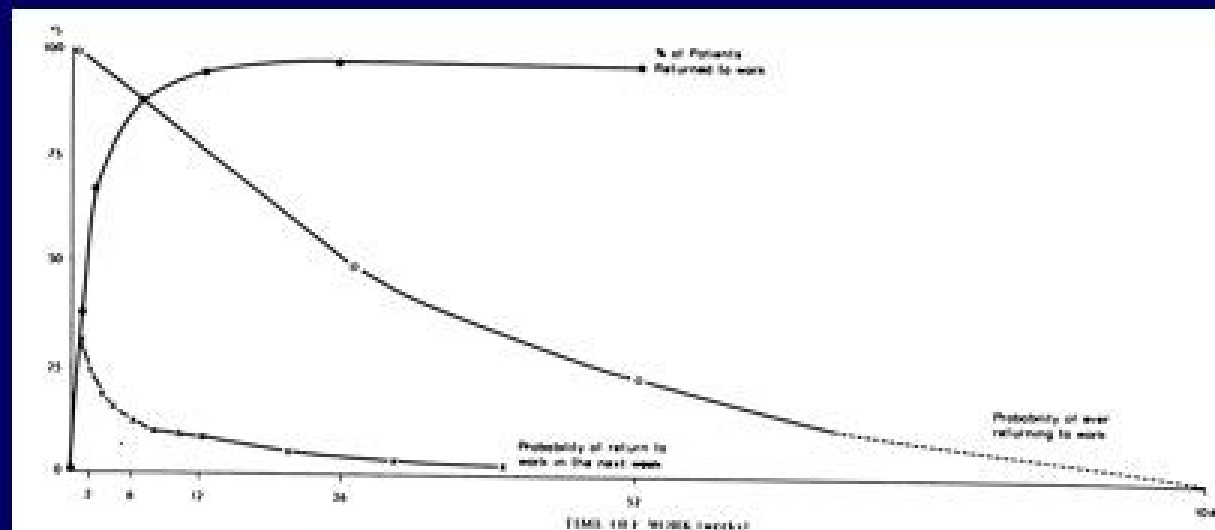
### FATORES LABORAIS DE RISCO



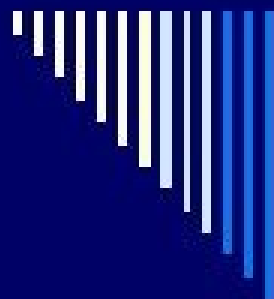
- “pain behavior”
- padrão de comportamento facilitado pelo sistema que remunera com salário integral durante o afastamento
- indivíduos com menos chance de retorno ao trabalho do que aqueles que recebem meia pensão ou do que aqueles que não recebem

# LOMBALGIA

## Contexto Laboral



(Waddell, 1987)



# LOMBALGIA

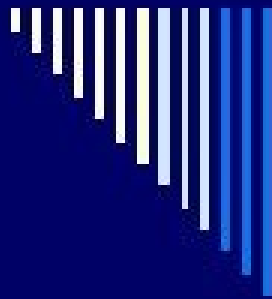
## Contexto Laboral

**“Fear Avoidance Model” - Pain coping strategies**

- ✦ Fazer exercícios, ignorar a dor (confronters)
- ✦ Procurar um médico
- ✦ Usar medicamentos, repousar (avoiders)

(Slade e cols, 1983)





# LOMBALGIA

## Contexto Laboral

Crença no repouso como forma de prevenção  
(Paris Task Force)

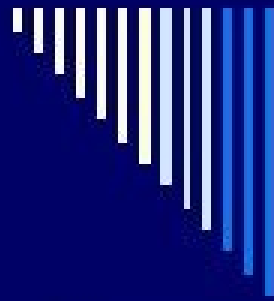
- ⓪ perda de massa óssea
- ⓪ redução da força muscular
- ⓪ encurtamentos musculares
- ⓪ angustia e depressão
- ⓪ perda de oportunidades no emprego
- ⓪ perda do ritmo de trabalho
- ⓪ aumento na dificuldade em iniciar programas de reabilitação
- ⓪ diminuição das chances de voltar ao trabalho

# LOMBALGIA

## Contexto Laboral



- ✓ Educar o paciente:
- ✓ Back School (Tavafian, 2007)
- ✓ Noções de anatomia/disfunções da coluna
- ✓ Proteção articular
  - Ergonomia AVDs e AVPs
- ✓ Exercícios fortalecimento/alongamento/  
condicionamento físico



# LOMBALGIA

## Contexto Laboral



*Prof<sup>a</sup>. Andréa Lopes Gallinaro*

# LOMBALGIA

## Contexto Laboral



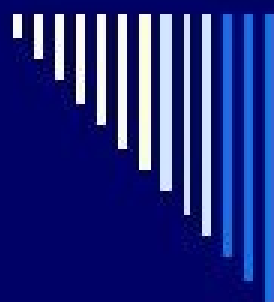
*Prof<sup>a</sup>. Andréa Lopes Gallinaro*



# LOMBALGIA

## Contexto Laboral

- ✓ Intervenção:
- ✓ Precoce
  - Não esperar alívio completo da dor
  - Atividade laboral gradativa
- ✓ Paciente ativo (exercícios, enfrentamento)
  - Foco nas habilidades
  - (Klenerman e cols, 1995; Staal e cols, 2004)
- ✓ UNIFORMIZAR INFORMAÇÕES



---

# **LOMBALGIA**

## **Contexto Laboral**

**Obrigada!**

**[algallinaro@terra.com.br](mailto:algallinaro@terra.com.br)**

---