

Dores Osteomusculares



Pollyana Maria Ferreira Soares

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha sobre ***Dores Osteomusculares*** foi elaborada pela equipe da Divisão Médica com o propósito de contribuir para a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida dos servidores, magistrados e dependentes.

Observamos, através da análise dos exames anuais de saúde, que um grande número de servidores apresenta alterações em suas avaliações.

Desejamos melhora na expansão do conhecimento sobre saúde e maiores níveis de prevenção de doenças crônicas em nosso Tribunal de Justiça do Estado do Maranhão. Que possamos promover um maior nível de qualidade de vida para todos nós.

Atenciosamente,

Divisão Médica

DORES OSTEOMUSCULARES

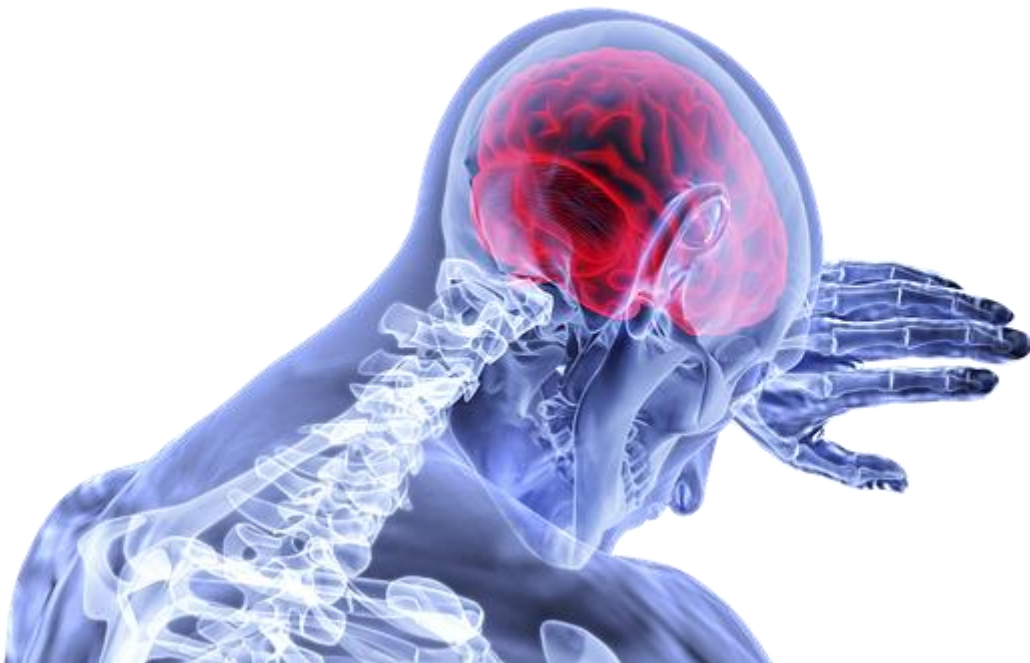
A dor lombar baixa é o exemplo mais comum das dores osteomusculares crônicas. Outros exemplos incluem tendinites, síndrome do túnel do carpo, bursites, artrites, artroses, mialgias, síndrome miofascial e fraturas. As dores osteomusculares por uso excessivo afetam 33% dos adultos e são responsáveis por 29% de absenteísmo do trabalho. A dor lombar baixa é a condição mais prevalente e mais comumente relacionada ao trabalho na sociedade ocidental.



Fonte: Freepik

DORES OSTEOMUSCULARES

Como as dores podem, na maioria das vezes, representar algum tipo de lesão ou estar associada a doenças sistêmicas, necessitam sempre de avaliação médica.



Fonte: Freepik

Ao tentar estabelecer a causa das dores osteomusculares, os médicos primeiramente avaliam:

DORES OSTEOMUSCULARES

- Qual local exato da dor (se a dor é muscular ou articular);
- Quantas e quais articulações estão envolvidas;
- Se a parte central do esqueleto (como a coluna vertebral e a pelve) está envolvida;
- Se a dor é aguda (recente) ou crônica (antiga);
- Quais fatores desencadeiam, melhoram ou pioram a dor;
- Se há outros sintomas afetando outros órgãos (por exemplo: lesões cutâneas, queda de cabelo, febre ou secura ocular).

Determinar esses fatores fornece pistas importantes sobre qual distúrbio provavelmente está causando a dor. Os médicos fazem um exame físico, exames de laboratório e/ou exames de imagem (raios-x, tomografia computadorizada, ressonância nuclear magnética) para ajudar a avaliação e

DORES OSTEOMUSCULARES

detectar outros achados importantes que podem ajudar a definir a causa da dor.



Fonte: Freepik

Os fatores biopsicossociais também devem ser considerados, por serem desencadeantes e/ou agravantes das dores de origem osteomuscular, tais como; insatisfação no trabalho, depressão, ansiedade, dificuldades financeiras, problemas pessoais.

DORES OSTEOMUSCULARES

O tratamento vai depender da alteração encontrada, podendo compreender: uso de antiinflamatórios, analgésicos ou outros medicamentos, se for diagnosticada doença sistêmica, fisioterapia, reabilitação, adequação do ambiente de trabalho, uso de órteses (faixas, cintas, coletes) e cirurgias.



Fonte: Freepik

A boa relação médico-paciente, satisfação com o trabalho, entusiasmo pela vida, as convicções e crenças do indivíduo são fundamentais para atingir o sucesso do tratamento.

DORES OSTEOMUSCULARES

As dores osteomusculares podem estar relacionadas ao trabalho e para preveni-las deve-se criar um bom ambiente de trabalho e respeitar os limites individuais. A duração das jornadas de trabalho e os intervalos periódicos devem ser respeitados. O mobiliário e ferramentas de trabalho devem estar ergonomicamente adaptadas e as posturas adequadas precisam ser seguidas.



Fonte: Freepik

Tudo isso somado a um adequado estilo de vida, com boa qualidade de sono, condicionamento físico e preservação da saúde geral física e mental,

DORES OSTEOMUSCULARES

proporcionará ao trabalhador condições ideais para execução de suas atividades laborativas com o menor risco de desenvolver distúrbios osteomusculares.



Fonte: Freepik