



FAKTOREN IM ZUSAMMENHANG MIT RÜCKENSCHMERZEN BEI DER GESUNDHEIT DER ARBEITNEHMER

INTEGRATIVE ÜBERPRÜFUNG

MESQUITA, Mariana Araújo Santos¹, CHAGAS, Kleynara Ferreira das²

MESQUITA, Mariana Araújo Santos. CHAGAS, Kleynara Ferreira das. **Faktoren im Zusammenhang mit Rückenschmerzen bei der Gesundheit der Arbeitnehmer.**

Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Jahr. 07, Hrsg. 02, Vol. 03, S. 61-75. Februar 2022. ISSN: 2448-0959, Zugangslink: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer

ZUSAMMENFASSUNG

Einleitung: Rückenschmerzen oder Rückenschmerzen werden weltweit als Problem der öffentlichen Gesundheit beschrieben. Die hohe Inzidenz von Rückenschmerzen ist mit Arbeitstätigkeiten verbunden, da in diesem Umfeld Haltungsstandards über lange Zeiträume dauerhaft angenommen werden, was zu einer Schädigung der Gesundheit der Arbeitnehmer führt, was zu einer Verringerung der Produktivität, Fehlzeiten und erheblichen Eingriffen in die Lebensqualität führt. Diese Studie zielte darauf ab, die Hauptfaktoren zu identifizieren, die für das Auftreten von Rückenschmerzen bei Arbeitern verantwortlich sind. Ziel: Ziel dieser Studie war es, wissenschaftliche Publikationen zu untersuchen, die sich auf die Faktoren beziehen, die zur Entstehung der Ätiologie von Rückenschmerzen im Arbeitsumfeld beitragen. Methodik: In den Datenbanken Google Scholar, SciELO und Lilacs wurde in den

¹ Absolvent der Physiotherapie am Institut für Lehre und Forschung Objetivo_ IEPO, Postgraduiertenstudium in Traumato-Orthopädie am Exzellenzinstitut für Bildung und Gesundheit - IEES. ORCID: 0000-0001-9894-4314.

² Absolvent der Physiotherapie am Institut für Lehre und Forschung Objetivo_ IEPO, Postgraduiertenstudium in Traumato-Orthopädie am Exzellenzinstitut für Bildung und Gesundheit - IEES. ORCID: 0000-0001-8666-4868.



Zeiträumen Juli und August 2021 eine Suche mit den folgenden Schlüsselwörtern durchgeführt: Rückenschmerzen, Rückenschmerzen, sitzende Lebensweise, Funktionalität. Studien, die in den letzten zehn Jahren veröffentlicht wurden, wurden ausgewählt, und 2.890 Ergebnisse wurden gefunden, von denen 18 für die vollständige Lektüre ausgewählt wurden und 5 in der vorliegenden Studie in Betracht gezogen wurden, wie in den Zielen dieser Forschung enthalten. Ergebnisse: Die in dieser Studie untersuchten Studien finden einige Faktoren, die am stärksten mit dem Auftreten von Rückenschmerzen beim Arbeiter in Verbindung gebracht werden, nämlich: sitzende Lebensweise oder körperliche Inaktivität sowie die bösartige Haltung, das Alter und die Funktion, die der Arbeiter entwickelt. Überlegungen: Das Arbeitsumfeld schafft ein günstiges Umfeld für das Auftreten von Rückenschmerzen, da dies zu funktionellen Einschränkungen und folglich zu einer Abnahme der Lebensqualität der Arbeitnehmer führt. Es wird die Notwendigkeit weiterer Forschung betont, mit einer größeren Anzahl von Artikeln, die recherchiert oder überprüft werden, um diese Faktoren der Beziehung zu Rückenschmerzen bei Arbeitnehmern sowie die wichtigsten funktionellen Auswirkungen auf ihr Leben detaillierter zu untersuchen.

Schlüsselwörter: Rückenschmerzen; Berufliche Rückenschmerzen; Sitzender Lebensstil; Funktionalität.

1. EINLEITUNG

Es gibt mehrere Faktoren, die mit dem Auftreten von Rückenschmerzen verbunden sind, wo sie individuelle Besonderheiten, biomechanische Ursachen und berufliche Faktoren aufweisen (FREITAS *et al.*, 2011). Es gibt einige Risikofaktoren häufiger für das Auftreten von Rückenschmerzen wie Alter, Geschlecht, Fettleibigkeit, mangelnde körperliche Fitness, Zerbrechlichkeit der Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur, schlechte Haltung, die während eines längeren Aufenthalts in der sitzenden Position und sitzender Lebensweise entsteht (MANCIN *et al.*, 2008). Rückenschmerzen werden derzeit als eine der rezidivsten Beschwerden der Wirbelsäule beschrieben und sind ein wesentlicher Erreger im Hinblick auf die Suche nach dem

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>



Gesundheitssystem, da dieser anatomische Ort eine expressive Belastung des Körpergewichts erhält (KLEINPAUL, 2008).

Die hohe wiederkehrende Episode von Rückenschmerzen erzeugt direkte Auswirkungen auf die Lebensqualität der Menschen. Studien der Weltgesundheitsorganisation (OMS, 2007) zeigen, dass Schmerzen in dieser Region als globales Problem der öffentlichen Gesundheit beschrieben werden, das besorgniserregende sozioökonomische Folgen für die Bevölkerung hat (ALVARES; FERRARETO, 2009). Studien beschreiben, dass bis zu 80% der Allgemeinbevölkerung irgendwann in ihrem Leben von Episoden von Rückenschmerzen betroffen sein werden und ihre Episoden mit zunehmendem Alter zunehmen und im sechsten Lebensjahrzehnt eine größere Reichweite haben (KHOURI *et al.*, 2008).

Die Anzeichen des Auftretens schmerhafter Anzeichen können progressiv zunehmen und zum Verlust oder zur Verringerung einiger Funktionen führen, und dieser Zustand kann im Laufe der Jahre bestehen bleiben und in bestimmten Fällen unlösbar werden, daher ist es notwendig, ihre Lebensgewohnheiten zu beeinflussen, um die Kontrolle über diese auftretenden Veränderungen zu erlangen (COURY; MOREIRA; DIAS, 2009). Das Fehlen von körperlicher Aktivität hat eine hohe Korrelation mit Rückenschmerzen und angrenzenden anatomischen Regionen. Der Mangel an körperlicher Aktivität, mit anderen Worten der berühmte sitzende Lebensstil, wird als unverzichtbares Element bei der Unterstützung der Abwesenheit von Gesundheit bestimmt, da der Mangel an gesunden Gewohnheiten eine schädliche Wirkung auf den Bewegungsapparat haben kann, neben der Schädigung des Wohlbefindens des Patienten (MANCIN, 2008).

Der Stress des modernen Lebens und das Fehlen von körperlicher Aktivität, wenn damit verbunden, sind Faktoren, die die erhöhte Inzidenz von Muskel-Skelett-Problemen begünstigen, insbesondere das Auftreten von Rückenschmerzen. Der Mangel an körperlichen Übungen hat einen starken Zusammenhang mit Schmerzen in den anatomischen Strukturen der Wirbelsäule, wo sitzende Lebensweise,



verbunden mit einem Mangel des Bewegungsapparates und der Überlastung der Wirbelsäule, das Individuum prädisponiert, Rückenschmerzen zu melden (MANN *et al.*, 2008).

Daher wurde beobachtet, dass die große Existenz von Rückenschmerzen in Bezug auf Arbeitsaktivitäten zusammenhängt, bei denen viele Arbeiter Haltungen für lange Zeiträume unsachgemäß aufrechterhalten, was zur Ausführung von Körperbewegungen führt, die eine unzureichende Überlastung in der Lendenwirbelsäule Region erzeugen. Angesichts der Tatsache, dass diese Überlastung zusätzlich zu körperlichen Störungen bei diesen Arbeitnehmern zu Verlusten führt, da sie Fehlzeiten verursachen, verringert die Produktivität unter anderem (FRANÇA, 2009). Die vorliegende Studie hatte die folgende Frage als Leitfrage: Was sind die Hauptfaktoren, die für das Auftreten von Rückenschmerzen bei Arbeitern verantwortlich sind? Ziel ist es, in der Literatur Beweise für die Beziehung zwischen Faktoren zu finden, die Einfluss auf die Auslösung von Rückenschmerzen haben, sowie die dadurch erzeugten Auswirkungen auf die Funktionalität und Lebensqualität von Arbeitnehmern im Allgemeinen zu überprüfen.

2. METHODIK

Diese Forschung hatte als Methode die integrative Überprüfung der Literatur, die eine Analyse von Studien ist, die Relevanz für die Synthese wichtiger Informationen zeigen, die die Grundlage für Verbesserungen in der Praxis von Angehörigen der Gesundheitsberufe bieten können, neben der Ausrichtung von Themen, die weiterer Studien bedürfen. Die Autoren Whittemore und Knafl (2005) konzeptualisieren "integrativ" als die Interaktion von Meinungen und Konzepten, die aus der Forschung stammen.

Diese integrative Literaturübersicht Studie hatte ihre Datensammlung im Juli und August 2021 durchgeführt und erhielt als Unterstützung Artikel, die in Datenbanken wie Google Scholar SciELO, Lilacs und gefunden wurden. Die Schlüsselwörter, die



verwendet wurden, um diese Artikel zu finden, waren: Rückenschmerzen, Rückenschmerzen, sitzende Lebensweise, Funktionalität.

Die Filter, die auf die Recherche von Artikeln angewendet wurden, waren: Artikel, die in den letzten Jahren veröffentlicht wurden. Einschlusskriterien: veröffentlicht zwischen 2000 und 2021 kostenlos verfügbar, in der portugiesischen und englischen Version, die sich mit Rückenschmerzen im Arbeitsumfeld und Faktoren im Zusammenhang mit dem Auftreten ihrer Ursache befasst. Ausschlusskriterien waren: Blogartikel, Artikel, die das hier vorgeschlagene Thema nicht enthielten.

Bei der Konstruktion der integrativen Überprüfung wurde nach der Auswahl der Artikel eine Tabelle mit den wichtigsten Informationen zum Thema organisiert, mit den Variablen: Autor / Jahr, Forschungstitel, Studienmethodik, Ziele und Hauptergebnisse in Bezug auf das Thema, gefolgt von einer Diskussion vor den ausgewählten Artikeln in der Tabelle, die die Ergebnisse der Forschung mit der in dieser Überprüfung vorgeschlagenen Hypothese belegt. Die in den Datenbanken gefundenen Artikel beliefen sich auf insgesamt 2.890, wobei 18 für die vollständige Lektüre ausgewählt wurden und gemäß den Einschluss- und Ausschlusskriterien 5 in dieser Überprüfung, 4 auf Portugiesisch und 1 auf Englisch verwendet wurden.

3. ENTWICKLUNG

3.1 RÜCKENSCHMERZEN

Natour (2004) konzeptualisiert Rückenschmerzen als einen Schmerz, der sich zwischen dem unteren Teil des Rückens und der Gesäßfalte befindet und nach übermäßigen Kräften auf die Strukturen oder sogar nach ausreichenden Kräften in verletzten Strukturen auftreten kann. Die Lendenwirbelsäule bildet eine der Regionen der Wirbelsäule, die sich in ihrem unteren Teil befindet, enthält fünf Wirbel, die von L1 bis L5 gekennzeichnet sind, wo sie aufgrund der Schwere den größten Teil des Körpergewichts erhält, was rechtfertigt, dass die Wirbelkörper dieser Region unter den anderen größer sind. Die Lendenwirbelsäule stützt die Bauchhöhle und



ermöglicht so die Beweglichkeit zwischen Rumpf und Becken. Unter den verschiedenen Zuschreibungen der Lendenwirbelsäule sowie ihrer Rekrutierung ist es üblich, dass das Auftreten von Rückenschmerzen oder Rückenschmerzen, im Volksmund als "Rückenschmerzen" bekannt, ein Problem ist, bei dem der Bewegungsapparat eine schmerzhafte und manchmal behindernde Erfahrung mit sich bringt, wird auch als ein großes Problem der öffentlichen Gesundheit angesehen, das Verletzungen sowohl im klinischen Zustand des Patienten verursacht. wirtschaftlicher und sozialer Status.

Das Pandemie-Szenario, das in den letzten Monaten erlebt wurde, brachte den Einzelnen die Notwendigkeit der Anpassung, die Implementierung des Home Office war eine der Maßnahmen, die als Alternative zur Aufrechterhaltung der Arbeitsaktivitäten ergriffen wurden. Die Haupthaltung, die in diesem Arbeitsmodell eingenommen wird, ist jedoch die Sitzposition, die die Ursache für mehrere Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie z.B. Rückenschmerzen, war. Längere Permanenz in dieser Position verursacht Muskel-, Sehnen- und Nervenverletzungen. Bei Rückenschmerzen tritt dies aufgrund einer Muskelüberlastung auf (SANTOS et al., 2020).

Die Ätiologie der Rückenschmerzen hat einige Klassifikationen, sie kann mechanischen Ursprungs sein - degenerativ - verursacht durch mechanische Kräfte im Gesicht der Struktur, die ein Ungleichgewicht auslösen und Nervenwurzeln komprimieren, was zu Schmerzen führt. Nicht-mechanischen Ursprungs (entzündlich, metabolisch oder infektiös), psychosomatisch - entstanden aus emotionalen Faktoren oder sogar, verursacht durch Auswirkungen systemischer Erkrankungen. Um die Diagnose von Rückenschmerzen abzuschließen, ist die klinische Vorgesichte des Patienten von größter Bedeutung, Faktoren wie Alter, Art der Arbeit, Freizeitaktivitäten und Körpergewicht helfen bei diesem Befund (NATOUR, 2004).

Rückenschmerzen haben auch Unterklassifikationen, diese werden nach ihrer Dauer unterschieden, Rückenschmerzen werden als akut eingestuft, wenn sie weniger als



sechs Wochen sind, als subakut, wenn sie zwischen sechs und zwölf Wochen dauern, und chronisch, wenn ihre Dauer einen Zeitraum von mehr als drei Monaten erreicht. Es kann auch als spezifisch und unspezifisch eingestuft werden, wobei das Spezifische von Bandscheibenvorfällen, Tumoren oder Entzündungen in der Region stammt, d.h. die Ursache identifizierbar ist. Die unspezifische, anatomische oder neurophysiologische Ursache liefert nicht die Identifizierung der Schmerzursache (IMAMURA; KAZIYAMA; IMAMURA, 2011).

Die Verwendung von Medikamenten wird zu einer sofortigen Option für Patienten, insbesondere wenn es um chronische Rückenschmerzen geht, es ist jedoch wichtig zu betonen, dass das Medikament in die Schmerzlinderung (sofort) eingreift, aber keine signifikanten Auswirkungen auf die Verbesserung der Funktion hat. Nicht-medikamentöse Maßnahmen bei der Behandlung von Rückenschmerzen haben eine evidenzbasierte Wirksamkeit auf der Grundlage einer physiotherapeutischen Intervention gezeigt und können auch die Kosten von Rückenschmerzen um 60% senken (BRASIL, 2020).

3.2 SITZENDE LEBENSWEISE UND RÜCKENSCHMERZEN

Körperliche Inaktivität oder einfach sitzende Lebensweise haben negative Auswirkungen auf den Bewegungsapparat, was zu funktionellen Einschränkungen führt, die das psychische und soziale Wohlbefinden des Einzelnen beeinträchtigen. Ein Vorbehalt kann gemacht werden, wenn man bedenkt, dass körperliche Aktivitäten oder Kinesiotherapie die Mittel sind, um Patienten mit Rückenschmerzen zu behandeln. So kann das sitzende Leben mit der Schwächung der Muskeln zusammenhängen, die für die Erweiterung des Rumpfes zusammenarbeiten, wobei dieser Faktor von großem Risiko ist, Rückenschmerzen auslösen, wo körperliche Inaktivität proportional zu Schmerzen in der Wirbelsäule Regio ist. Der sitzende Lebensstil wurde daher als ein Faktor hervorgehoben, der wesentlich zur Abwesenheit von Gesundheit beiträgt (MANCIN, 2008).



3.3 FUNKTIONELLE BEHINDERUNGEN DURCH RÜCKENSCHMERZEN

Rückenschmerzen stellen Schmerzen als Hauptsymptom dar, gefolgt von einem Reduzierten Bewegungsumfang (ROM) und Krämpfen in den betroffenen Muskeln. Die Folgen reichen von Haltungsänderungen bis hin zu Einschränkungen in der Entwicklung von Aktivitäten des Täglichen Lebens (ATL), die das Individuum in mehreren Aspekten einschränken. Die funktionelle Behinderung, die durch Rückenschmerzen verursacht wird, kann als die Schwierigkeit bei der Entwicklung von Aktivitäten übersetzt werden, die das tägliche Leben des Patienten leiten, die Entwicklung ihrer wesentlichen Aktivitäten minimieren und Unterstützung für ihre Wirksamkeit benötigen (MASCARENHAS und SANTOS, 2011).

Nascimento (2020) weist darauf hin, dass chronische Schmerzen in direktem Verhältnis zum Rückgang der Produktivität, den Abwesenheits- / Abwesenheitsarten bei der Arbeit (Fehlzeiten), Veränderungen der Arbeitsroutinen, der Freizeit und sogar zu einer Behinderung stehen. Die Beschwerde über Schmerzen aufgrund von Muskel-Skelett-Ereignissen ist die häufigste in der Weltbevölkerung und der Hauptgrund für die Suche nach Physiotherapie-Profis. Laut ICD-10 gehören Rückenschmerzen zu den Erkrankungen des Bewegungsapparates, die den Patienten am meisten dazu bringen, Gesundheitsdienste in Anspruch zu nehmen. Die Symptome von Müdigkeit und Schwäche, die beim Patienten mit Rückenschmerzen auftreten, führen zu Funktionsverlust und folglich zu einer Abwesenheit von der Arbeit, was zu einer Verringerung des Familieneinkommens führt. Der Patient mit Schmerzen hat auch eine Beeinträchtigung der Schlafqualität sowie psychologische und psychosoziale Veränderungen, die den Patienten zu Depressionen führen können, da er dazu neigt, sich vom sozialen Leben zu entfernen.

Das Gesundheitsministerium (MS)[3] gibt an, dass seine Prävalenz innerhalb eines Jahres durchschnittlich 38% beträgt und im Zeitraum von 3 Monaten etwa 25% der Erwachsenen mindestens 24 Stunden lang Symptome von Rückenschmerzen



aufwiesen (BRASIL, 2016). Im Jahr 2007 waren Rückenschmerzen die erste Ursache für Behinderungen unter den sozialversicherungsrechtlichen und unfallbedingten Ressourcen, mit einer Prävalenz von etwa 50% im Zeitraum von 1 Jahr. Im Jahr 2017 waren Rückenschmerzen die Hauptursache für die Entfernung von Arbeitnehmern von ihrem Arbeitsplatz und führten die Liste der häufigsten Krankheiten an, die zur Gewährung von Krankengeld führen, das vom Nationalen Institut für Soziale Sicherheit (INSS)[4] gewährt wird, wobei 763 Beihilfen für dieses Gesundheitsproblem gewährt wurden (BRASIL, 2020).

3.4 RÜCKENSCHMERZEN UND LEBENSQUALITÄT

Die Weltgesundheitsorganisation konzipiert als Lebensqualität die Wahrnehmung des Individuums von seiner Eingliederung in das Leben und bezieht sich auf spirituelles, physisches, mentales, psychologisches und soziales Wohlbefinden (BRASIL, 2013). Bei Patienten mit Rückenschmerzen ist die Lebensqualität weitgehend beeinträchtigt, oft unter Berücksichtigung der Einschränkung bei der Durchführung von Arbeitsaktivitäten, Bewegungseinschränkungen und chronischen Schmerzen. Auch der Patient entwickelt emotionale Probleme. Daher sind die mit Rückenschmerzen verbundenen Depressionsraten immer signifikanter geworden, wobei die Intensität des Schmerzes sowie seine Dauer eine direkt proportionale Beziehung zum Depressionsniveau haben. Depression allein erhöht bereits die Schmerzempfindlichkeit. Da Patienten schmerzen, wenn sie sich bewegen, können sie Kinesiophobie entwickeln - übermäßige Angst vor Bewegung, die die Leistungsfähigkeit körperlicher Aktivität einschränkt, die sich auch auf die Lebensqualität des Patienten auswirkt (ANTUNES *et al.*, 2011).

Rückenschmerzen schädigen die Lebensqualität von Individuen in verschiedenen Aspekten wie Funktionsfähigkeit, körperliche Aspekte, Schmerzen, allgemeiner Gesundheitszustand, Vitalität, soziale Aspekte, mentale und emotionale Aspekte. Es gibt einen Fragebogen namens *Short-Form Health Survey* (SF-36), der die Lebensqualität der Patienten in Noten von 0 (sehr schlecht) bis 100 (ausgezeichnet) bewertet. Es gibt 36 Punkte, die in die oben genannten Aspekte unterteilt sind. Aus



diesem Fragebogen ist es möglich, den Grad der Beeinträchtigung zu identifizieren, den Rückenschmerzen verursacht haben, sowie ihre Auswirkungen auf die Lebensqualität dieser Patienten, wodurch die Verfolgung von Zielen und physiotherapeutischen Interventionen begünstigt wird. (FERREIRA und NAVEGA, 2010)

4. ERGEBNISSE UND DISKUSSIONEN

Bei der Suche nach den Datenbanken für Artikel, die bei der Formulierung der zu diskutierenden Ergebnisse verwendet werden sollen, wurde die Forschung auf Portugiesisch und Englisch durchgeführt, wobei von den 2.890 erzielten Ergebnissen 18 für die vollständige Lektüre ausgewählt wurden und 5 in Betracht gezogen wurden, um die vom Thema vorgeschlagene Forschung durchzuführen.

TABELLE 1 Für die Studie ausgewählte Veröffentlichungen, verteilt sowie: Autor, Jahr, Studienmethode, Zielsetzung und Ergebnisse.(fortsetzung)

AUTOR/JAHR	TITEL SUCHEN	ART DER STUDIE	ZIELE	Ergebnisse
MAIA, 2013.	Força muscular lombar: uma análise comparativa entre indivíduos sedentários e indivíduos com	Querschnittskohortenstudie	Führen Sie eine vergleichende Analyse mit der Muskelkraft von lumbalen paravertebralen Scans bei Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen durch.	Es wird betont, dass sitzende Patienten immer niedrigere Gesundheits- und Lebensqualitätsraten haben, Patienten mit Rückenschmerzen ein signifikantes Maß an

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>



	lombalgia inespecífica.			funktioneller Behinderung haben und was die Abnahme der Kraft betrifft, so gab es Hinweise durch Dynamometrie.
BARROS; ÂNGELO, 2011.	Lombalgia ocupacional e a postura sentada.	Querschnittsanalytik	Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Rückenschmerzen und Sitzhaltung im Rahmen der Arbeit.	Die Studien deuten auf einen signifikanten Zusammenhang zwischen Sitzhaltung und Rückenschmerzen hin, und das Bild unter den Befragten war bei sitzenden Patienten über 40 Jahren ärgerlicher.
CARGNIN et al, 2019.	Deficiência funcional e intensidad e da dor lombar crônica	Querschnittsstudie	Zur Überprüfung der Schmerzintensität und funktionellen Behinderung bei Patienten	Die Forscher berichteten über Einschränkungen in den Aktivitäten des täglichen Lebens und eine Abnahme der



	não específica em trabalhadores de enfermagem.		mit unspezifischen chronischen Rückenschmerzen.	Produktivität bei der Arbeit durch den Schmerzfaktor, in der Forschung war die durch den Schmerzfaktor erzeugte Behinderung erheblich niedrig, aber andere Faktoren, die mit Schmerzen verbunden sind, sind für größere funktionelle Behinderungen verantwortlich.
ROCHA; ALENCAR , 2018.	Desafios nas orientações posturais para trabalhadores afastados do trabalho	Explorativ, deskriptiv und qualitativ	Untersuchen Sie Herausforderungen in der Haltungsorientierung von Arbeitern weg von chronischen Rückenschmerzen.	Sie zeigten Schwierigkeiten bei den Aktivitäten des täglichen Lebens, körperliche Einschränkungen bei der Arbeit sowie die Angst, nach



	com lombalgia.			Abwesenheit von Rückenschmerzen zur Arbeit zurückzukehren.
FREITAS ET AL., 2011.	Lombalgia ocupacion al e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral	Querschnittsanalytik	Überprüfen Sie die Wirksamkeit der Kinesiotherapie bei Patienten mit Rückenschmerzen.	Ein großer Prozentsatz der analysierten Mitarbeiter übte keine körperlichen Aktivitäten aus, und ein sitzender Lebensstil war ein Faktor für Muskelschwäche (paravertebral und abdominal) und kann Rückenschmerzen rechtfertigen. Die Arbeitskinesiotherapie verbesserte mehrere Aspekte wie: verminderte Schmerzen und verbesserte Funktionalität.

Quelle: Erstellt von den Autoren der Studie, 2021.

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>



Die Ergebnistabelle zeigt eine Studie, die an einer Universität mit 60 sitzenden Personen durchgeführt wurde, 30 gesunden und 30 mit unspezifischen chronischen Rückenschmerzen. Bei der Verwendung des Dynamometers zur Überprüfung der Muskelkraft der Lendengegend wiesen die gesunden Personen eine Stärke von 51,76 kgf auf und diejenigen mit Rückenschmerzen hatten eine Stärke von 30,90 kgf. Die Studie deutet auf eine Verringerung der Muskelkraft der Lendengegend bei Patienten mit Rückenschmerzen hin, aber weitere Studien sind erforderlich, um dies zu beweisen. Dies kann mit den Indizes der funktionellen Behinderung zusammenhängen, die durch den Roland-Morris-Fragebogen verifiziert wurden, wo 26, 67% der Befragten mit einer gewissen Einschränkung ihrer Funktionalitäten gekennzeichnet waren (MAIA et al., 2013). Dieses Ergebnis bestätigt die Ergebnisse von Nascimento (2020), wenn es Rückenschmerzen mit verminderter Produktivität, erhöhten Fehlzeiten, Interferenzen in Freizeitaktivitäten in Verbindung bringt und zu einer Behinderung führen kann, wenn sie stark verschlimmert wird, dh ihre Fähigkeit, wesentliche Grundfunktionen auszuführen, beeinträchtigt.

Eine Studie mit einer Stichprobe von 239 Mitarbeitern mit dem Ziel, die Faktoren zu identifizieren, die Rückenschmerzen mit der Sitzhaltung in Verbindung brachten, legte nahe, dass Rückenschmerzen weitgehend mit falschen (bösertigen) Arbeitshaltungen über einen längeren Zeitraum zusammenhängen, die Müdigkeit und Defizite in Muskelgruppen erzeugen, die ein günstiges Ambiente für die Entwicklung von Rückenschmerzen bieten. Die Forschung bestand aus Interviews und Bewertungen am Arbeitsplatz, wo von den 146 Mitarbeitern mit symptomatischen Rückenschmerzen 95,2% sie in chronischem Zustand hatten, wobei bei Mitarbeitern, die mehr Alter und sitzende Lebensgewohnheiten hatten, höher waren, dh sowohl sitzende Lebensweise als auch Sitzhaltung für lange Zeiträume sind mit Rückenschmerzen in der Arbeitsumgebung verbunden (BARROS; ÂNGELO; UCHÔA, 2011).

Bei der Untersuchung von Rückenschmerzen und ihrer Beziehung zur funktionellen Behinderung in einer bestimmten Gruppe von Pflegefachkräften wies eine Studie mit 90 Arbeitnehmern darauf hin, dass Schmerzen Einschränkungen für aktivitäten des

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>



täglichen Lebens und der Arbeit erzeugen, aber funktionelle Behinderungen, die nur mit Schmerzen zusammenhängen, eine niedrige Beziehungsrate erhalten, da diese Beziehung andere Faktoren als Schmerzen beinhaltet. Es wird jedoch festgestellt, dass Schmerzen Einschränkungen und funktionelle Behinderungen hervorrufen und die Beziehung zwischen Arbeitnehmer und Arbeit beeinträchtigen können (CARGNIN *et al.*, 2019).

Im Referenzzentrum für Arbeitergesundheit in der Stadt Santos - SP wurde eine Studie im Zusammenhang mit einem bestehenden Projekt durchgeführt, das 2012 ins Leben gerufen wurde, die Studie wurde durch Interviews durchgeführt, bei denen Physiotherapeuten und Patienten bewertet wurden. An der Studie nahmen 14 Patienten und 3 Physiotherapeuten teil. Von den Patienten war die Mehrheit (79%) aufgrund von Rückenschmerzen abwesend, wobei die große Angst bestand, dass der Patient in die Arbeitsumgebung zurückkehrt, weil er zu den gleichen Funktionen (und Körperhaltungen) zurückkehrte, die zu dem Zustand führten, der die Entfernung hervorrief, ohne eine mögliche Relevanz in Bezug auf ihre Einschränkungen und kann auch den klinischen Zustand des Patienten verschlimmern. In Bezug auf die Orientierungen identifizierten wir die Notwendigkeit für mehr Zeit für sie, sowie die Stimulierung der Praxis der Orientierungen, das Lehren und Lernen zu bevorzugen, so dass es eine größere Relevanz für die physiotherapeutische Intervention (ROCHA; ALENCAR, 2018). Die Ergebnisse der oben genannten Forschung bestätigen die vom INSS veröffentlichten Daten, in denen festgestellt wurde, dass Rückenschmerzen im Jahr 2017 die Hauptursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz sowie für die Gewährung von Hilfe waren und im Jahr 2007 Rückenschmerzen die Hauptursache für Behinderungen waren (BRASIL, 2020).

Eine Studie in der gleichen Linie versuchte, berufliche Rückenschmerzen auch mit der sitzenden Position zu identifizieren und die Wirksamkeit der Arbeitsgymnastik als eine Form der Intervention zu überprüfen. Dies wurde mit 38 Mitarbeitern einer Hochschule durchgeführt, die eine Diagnose von beruflichen Rückenschmerzen hatten. Es wurde festgestellt, dass ein großer Prozentsatz der Mitarbeiter keine körperlichen Aktivitäten ausübte, was darauf hindeutet, dass der sitzende Lebensstil



mit Lendenbeschwerden zusammenhängt. Was die Arbeitsgymnastik betrifft, so verbesserte es den Bewegungsumfang und die Funktionalität der stabilisierenden Muskeln der Wirbelsäule sowie die Verbesserung von Symptomen wie Schmerzen. Die Teilnehmer berichteten auch über eine Verbesserung der Entwicklung von ATL und der Arbeit, da die Symptome von Rückenschmerzen funktionelle Beeinträchtigungen im Leben des Patienten erzeugen, die das Arbeitsumfeld beeinflussen (FREITAS *et al.*, 2011). Das heißt, Physiotherapie durch Arbeitsgymnastik kann nicht nur in die Behandlung von Rückenschmerzen eingreifen, sondern auch in deren Vorbeugung.

Körperliche Aktivität wurde als einer der Faktoren dargestellt, die zur öffentlichen Gesundheit beitragen. Die als sesshaft charakterisierte Bevölkerung wurde mit einer größeren Wahrscheinlichkeit eines frühen Todes im Vergleich zur aktiven Öffentlichkeit sowie mit der Abwesenheit von Gesundheit während des Lebens in Verbindung gebracht. Es gibt mehrere Faktoren, die direkt oder indirekt für Rückenschmerzen, körperliche Inaktivität oder sitzende Lebensweise prädisponieren. Es ist bekannt, dass körperliche Aktivitäten zur Vorbeugung oder Behandlung von Rückenschmerzen eingesetzt wurden, wie im Fall der Kinesiotherapie, basierend auf einem Prinzip, das vom Autor Hippokrates verteidigt wurde, als er bereits körperliche Übungen mit dem Ziel der Muskelstärkung erwähnte (TOSCANO und EGYPTO, 2001). In Anbetracht der hohen Raten von Rückenschmerzen im Arbeitsumfeld aufgrund der dadurch verursachten funktionellen Behinderungen ist es sinnvoll, die Ursachen sowie die am besten geeigneten Interventionen zu untersuchen, die die Teilnahme des Physiotherapeuten vorschlagen, um die Änderung der Gewohnheiten zu stimulieren, die auf das Auftreten von Rückenschmerzen hindeuten können, wodurch die Abwesenheitsrate von der Arbeit verringert wird, da dieser Faktor direkt proportional zur Abnahme der Lebensqualität von Patienten mit Rückenschmerzen ist.

Der sitzende Lebensstil wurde als einer der Faktoren im Profil von Patienten mit Rückenschmerzen hervorgehoben, bei denen Mitarbeiter, die lange Zeit in ergonomisch schädlichen Körperhaltungen bleiben und dies mit körperlicher

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>



Inaktivität assoziieren, im Arbeitsumfeld eher den betreffenden Schmerz entwickeln. Allein der Schmerzfaktor erzeugt bereits Einschränkungen hinsichtlich der funktionen, die von Rückenschmerzpatienten entwickelt werden. Wenn dieses Merkmal der Pathologie mit den Mitarbeitern und ihrem Einfallsreichtum in Bezug auf Arbeitsfunktionen zusammenhängt, gibt es eine Verletzung, die manchmal dazu führt, dass der Patient das Arbeitsumfeld verlässt, was Auswirkungen auf die Wirtschaft des Landes hat, da es notwendig ist, Krankengeld zu gewähren. Der psychologische Zustand des Arbeitnehmers außerhalb der Arbeitsumgebung wird ebenfalls beeinträchtigt, wenn Bedenken hinsichtlich des Gesundheitszustands bestehen und die finanziellen Verluste, die sich aus der Krankheit ergeben, soziale und Freizeitaktivitäten ebenfalls erhebliche Auswirkungen haben, die die Lebensqualität des Patienten aufgrund der mit Rückenschmerzen erworbenen funktionellen Einschränkungen proportional beeinflussen.

Körperliche Übungen sind die wichtigsten Interventionsformen für Patienten mit Rückenschmerzen, bei denen diese sporadisch durchgeführten Vorteile bringen, aber bei regelmäßiger Praxis laut Mancin (2008) signifikante Veränderungen des psychischen Status bestätigen, eine größere Widerstandsfähigkeit gegen Stress erzeugen, zusätzlich zur Verbesserung der Funktion und zur Verringerung der Schmerzen von Patienten mit Rückenschmerzen.

5. ENDGÜLTIGE ÜBERLEGUNGEN

Die funktionellen Einschränkungen und Behinderungen, die durch Rückenschmerzen verursacht werden, haben sich negativ auf die Lebensqualität des Patienten ausgewirkt. Das Arbeitsumfeld war ein Ziel für eine hohe Inzidenz von Rückenschmerzen, wo die Auswirkungen, die es erzeugt, Fehlzeiten (Fehlzeiten) verursachen und als Hauptursache die durch die Krankheit verursachten funktionellen Einschränkungen haben. Aus der hier basierenden Forschung konnten wir die Antwort auf die Frage finden, die die vorliegende Studie geleitet hat, da sitzende Lebensweise oder körperliche Inaktivität als eine negative Gewohnheit von einem großen Teil der Bevölkerung hervorgehoben wurde, die durch die hier



überprüften Studien belegt wird und Faktoren darstellt, die häufig im Profil von Arbeitnehmern mit Rückenschmerzen vorhanden sind. wo mit anderen Faktoren wie Alter und unzureichender Haltung in der Arbeitsumgebung verbunden, begünstigen sie das Auftreten dieser Pathologie in der genannten Bevölkerung. Die hier untersuchten Studien stellen Rückenschmerzen als Hauptbeschwerde dar und beschreiben einige Faktoren, die direkt mit dem Auftreten von Symptomen von leichten bis zu Verletzungen bei Einzelpersonen korrelieren, wobei gemeinsame Merkmale in diesem Patientenprofil unter Berücksichtigung funktioneller Defizite und des Rückgangs der Lebensqualität überprüft werden. Es ist jedoch mehr Forschung zu diesem Thema erforderlich, um eine signifikant größere Stichprobe zu erhalten, um den Nachweis des Grades der Korrelation zwischen mehreren Faktoren zu bestätigen, da es sich um Hochrisiko Erreger handelt, die das Auftreten intensiver und wiederkehrender Schmerzen in der Lendengegend mit Verletzungen sowie ihren Einfluss auf die Funktionalität und Lebensqualität des Arbeitnehmers motivieren.

VERWEISEN

ALVARES, Talita; FERRARETO, Silvia Belina. Tratamento Fisioterapêutico da Lombalgia Crônica – Metanálise, 2009.

ANTUNES, Rogério Sarmento *et al.* Dor, cinesifobia e qualidade de vida em pacientes com lombalgia crônica e depressão. **Rev. Acta Ortop. Bras.** V, 21. N, 1. P, 27-9. Minas Gerais, 2011.

BARROS, Suellen Silva. ÂNGELO, Rita Di Cássia De Oliveira. UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. Lombalgia Ocupacional e a postura sentada. **Revista Dor.** V, 12, N 3. setembro, 2011.

BRASIL, Ministério da saúde. Secretaria de previdência. Brasília, 2017.

CARGNIN, Zulamar Aguiar *et al.* Incapacidade funcional e intensidade da dor na lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem. **Cogitare enfermagem.** V, 24, 2019.

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>



COURY, Helenice; MOREIRA, Roberta; DIAS, Natália. Efetividade do exercício físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática. **Rev. bras. fisioter.**, v.13, n.6, pp. 461-479, 2009

FERREIRA, Mariana Simões. NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Rev. Ortop. Bras.** V, 18. N, 3. junho, 2010.

FRANÇA, Fábio Jorge Renovato. Estabilização segmentar lombar, fortalecimento e alongamento no tratamento da lombalgia crônica: um estudo comparativo. São Paulo, 2009.

FREITAS, Kate Paloma Nascimento *et al.* Lombalgia Ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral. **Revista Dor.** V, 12, N 4. dezembro, 2011.

IMAMURA, Satiko Tomikawa. KAZIYAMA, Helena Hideko Seguchi. IMAMURA, Marta. Lombalgia. **Rev. Med.** V, 80. P, 375-90. São Paulo, 2001.

KHOURI, Marcelo El, et al. Prevalência de lombalgia em garimpeiros de Serra Pelada. Pará/Brasil. **Acta Fisiatra**. 2008.

KLEINPAUL, Julio Francisco, et al. Dor lombar e exercício físico. Uma revisão. Revista Digital Buenos Aires. n. 127, 2008

MAIA, Tuíra Oliveira. Força Muscular lombar: uma análise comparativa entre indivíduos sadios, sedentários e indivíduos com lombalgia inespecífica. **Revista terapia manual**. V. 11, N. 54, p 500-505. Novembro, 2013.

MANCIN, Gabriela Bazzo *et al.* Análise da influência do sedentarismo sobre a qualidade de vida de pacientes portadores de dor lombar crônica. **Rev. ConSientia e saúde**. V, 7. N, 4. P, 441-447. São Paulo, 2008.

MANN, Luana, et al. Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. **Fisioter. Mov.** abr/jun 2008.



MASCARENHAS, Cláudio Henrique Meira. SANTOS, Leandro Silva. Avaliação da dor e da capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica. **Revista Ints. Ciênc. Saúde.** V, 29, N 3. setembro, 2011.

NASCIMENTO, Daiane Bispo. NASCIMENTO, Ellany, Gurgel Cosme. Vivendo com a dor crônica: um artigo de revisão. Rev. da saúde da AJES. V, 6, N 12. Jul/Dez 2020.

NATOUR, Jamil. **Coluna vertebral: Conhecimentos básicos.** 2º Ed. São Paulo, 2004. P, 248. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ColunaVertebral.pdf>.

PORTAL ONLINE INSS. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/noticias/previdencia/institucional/saude-do-trabalhador-dor-nas-costas-foi-doenca-que-mais-afastou-trabalhadores-em-2017>.

ROCHA, Fernanda Santos. ALENCAR, Maria Carmo. Desafios nas orientações posturais para trabalhadores afastados do trabalho com lombalgia. **Fisioterapia em movimento.** V, 31. agosto, 2018.

SANTOS, Guilhermina Angélica Silva. FERREIRA, Eduarda Moura. JÚNIOR, Nelson Francisco Serrão. Posição sentada em época de pandemia. In: 12º SIEPE salão internacional de ensino, pesquisa e extensão. Novembro, 2020.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. EGYPTO, Evandro Pinheiro. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. **Revista Brasileira De Medicina do esporte.** São Paulo, V. 7, N.4, agosto, 2001

WHITTEMORE, R; KNAFL, K. **The** integrative review: Updatedmethodology. J AdvNurs, v. 52, n.5, p. 546-553, 2005.

ANHANG – FUSSNOTE

3.Brasilianisches Gesundheitsministerium.

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>



MULTIDISCIPLINARY SCIENTIFIC JOURNAL

NÚCLEO DO
CONHECIMENTO

REVISTA

CIENTÍFICA

MULTIDISCIPLINAR

NÚCLEO

DO

CONHECIMENTO ISSN: 2448-0959

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br>

4. Instituto Nacional de Seguridade Social.

Eingereicht: Oktober 2021.

Genehmigt: Februar 2022.

RC: 107678

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gesundheit/gesundheit-der-arbeitnehmer>