

# Por que utilizar a cinta ergonômica?

## Por que utilizar a cinta ergonômica?

Já ficou com dor nas costas depois de levantar algo pesado? Agora, imagina os trabalhadores que, diariamente, precisam carregar peso, como por exemplo descarregando um caminhão, ou fazendo a movimentação de caixas ou peças pesadas.

E essa ocupação seria especialmente problemática sem a utilização de um equipamento adequado, neste caso, a cinta ergonômica.

## Mas o que é a cinta ergonômica?

A cinta ergonômica é um equipamento utilizado na região lombar e a sua principal função é dar sustentação a toda a parte superior do corpo, e impedir que o trabalhador realize movimentos não ergonômicos, assim prevenido alguma lesão.

## O seu uso é importante?

Sim, com toda a certeza. Pois ao levantar qualquer objeto, naturalmente, a coluna é comprimida sob o peso dele, e carregar peso de maneira inadequada pode agravar e/ou ocasionar doenças como escoliose e lordose, e estes efeitos podem ser minimizados com a sustentação muscular apropriada, que se tem com a utilização da cinta ergonômica.



Vale ressaltar também que não somente os trabalhadores que carregam peso que podem ter problemas, mas passar o dia todo sentado na frente do computador também pode ser problemático para a coluna.

Nesse sentido, fica clara a necessidade de proteger uma das partes mais importantes do corpo com equipamentos apropriados a atividade, no caso a cinta ergonômica.