

Você sabe o que é LER ?

- Os maiores causadores
- Os sintomas
- O que posso fazer de diferente no dia à dia na vida particular e no trabalho para evitar a LER
- Quem sofre mais com a LER a empresa ou o colaborador?



Os maiores causadores da LER.

Atualmente com o crescente uso da internet e de e de equipamentos eletrônicos as pessoas tendem a ficar horas em uma única postura ou utilizando as mãos para teclar nos equipamentos eletrônico. As principais causas de ler são por uso excessivo ou em má posição de computadores, notebooks, tablets e smartphones. Isso ocorre pelo fato das pessoas terem grande necessidade de se comunicarem tanto no meio pessoal como corporativo e esquecem da postura correta e dos limites do próprio corpo.



Os sintomas e doenças.

Os sintomas que caracterizam a doença são: dor nos braços, dor nos dedos ou em outros membros afetados, dificuldade de movimentação, formigamento, falta de força e baixa sensibilidade. Os primeiros sintomas podem aparecer somente muitos anos após o início das atividades repetitivas. Vale ressaltar também que a ler pode causar invalidez permanente do indivíduo como:

Hérnia de disco



A tendinite é a inflamação do tendão, uma estrutura fibrosa, como uma corda, que une o músculo ao osso. A inflamação se caracteriza pela presença de dor e inchaço do tendão e pode acontecer em qualquer parte do corpo, mas é mais comum no ombro, cotovelo, punho, joelho e tornozelo.



Tenossinovite De Quervain

Inflamação da bainha do primeiro compartimento extensor do punho, formado pelos tendões **abdutor longo** e **extensor curto do polegar**. Este processo inflamatório faz com que ocorra uma diminuição do espaço, comprimindo assim os tendões, e dificultando o deslizamento dos mesmos

SINTOMAS

O sintoma mais comum é a dor na borda radial do punho, associado aos movimentos do polegar. O local da inflamação é doloroso à palpação e pode ficar saliente e endurecido



Bursite

É a inflamação da bolsa que contém um líquido (bursa) que se localiza entre um tendão e a pele ou entre um tendão e o osso, servindo como amortecedor.



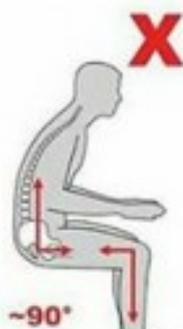
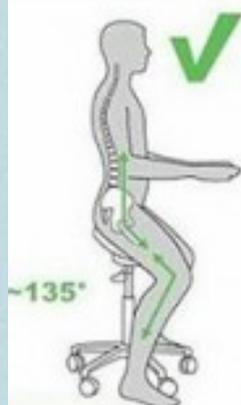
O que posso fazer de diferente no dia à dia e no trabalho para evitar a lesão por esforço repetitivo?

Adotar uma postura adequada e evitar as longas horas na mesma posição e repetindo os mesmos movimentos é a melhor forma de prevenção. A seguir alguns exemplos de correção postural:





safl.com ©



Além da postura adequada é importante realizar alongamentos durante as atividades.





Quem sofre mais?

Lembre-se que quem sofre mais com a ler não é a empresa que deixa de ter um posto ocupado ou tendo que gastar mais contratando um profissional para realizar o trabalho do colaborador afastado por conta de uma tendinite, hérnia de disco.. enfim é o próprio indivíduo que está sofrendo com a LER, pois além de todos os desconfortos pode acarretar em uma invalidez permanente. Ainda hoje com todas as informações disponíveis nos meios de comunicação, há quem acredite que as atividades de prevenção as doenças causadas pela ler são apenas para benefício das empresas.

Fontes:

<http://blog.opovo.com.br/fisioterapiaesaude/postura-incorreta-ao-usar-aparelhos-digitais-causa-lesoes/>

<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/tendinite>

<http://www.google.com.br/>

Participantes do grupo:

Ana Paula Pereira do Espírito Santo

Luiz Guilherme Silva Bernardino