

Lesão por Esforço Repetitivo



As lesões por esforço repetitivo são patologias onde os movimentos são repetidos em alta frequência e em posição ergonomicamente incorreta, resultando no surgimento de patologias do sistema osteomuscular. As lesões por esforço repetitivo (LER) são denominadas como as patologias específicas que afetaram a integridade anatômica do indivíduo, conseqüentemente da atividade laboral que exerce, sendo classificada como ergonomicamente incorreta, equiparando-se com a dor osteoarticular relacionadas ao trabalho (DORT). Ambas buscam as falhas ergonômicas que causam tais patologias, buscando alterações e sinais clínicos que possam evidenciar a patologia que se instalou no sistema osteomuscular do indivíduo, estando ela em processo agudo ou crônico.

Essas lesões causadas pela posição incorreta de trabalho, acabam afetando principalmente a região de membro superior, abrangendo a área da cervical, cintura escapular, tendões, músculos, articulações do braço e punho, coluna, além dos nervos periféricos. Porém, a DORT é ligada diretamente a LER, sendo este o fator gerador, necessitando que o ambiente de trabalho seja vistoriado e examinado em uma análise ergonômica, para comprovar a existência do fator de risco.

Apesar de se pensar em LER apenas como alterações osteomusculares, alguns estudos evidenciam a grande relação dessas patologias associadas à ansiedade e depressão, estando ligada a situações onde o indivíduo apresenta insatisfação pela atividade de trabalho, contribuindo para o aparecimento de patologias psicossomáticas, necessitando de um acompanhamento mais especializado e mais interdisciplinar para ser tratada. Devido ao grande número de estudos relacionados ao tema, recomenda-se que cada patologia seja estudada individualmente, e não generalizadas dentro de um grupo onde não há especificidade estrutural para ser tratada, originando assim um diagnóstico vago, dificultando o tratamento fisioterapêutico e medicamentoso. A maioria das patologias, estão associadas ao membro superior, coluna e cintura escapular, envolvendo estruturas musculares, tendíneas, ligamentares, cartilaginosas, fasciais, neurais e ósseas.

É importante salientar que a patologia não gera incapacidade, mas sim diminuição de função, portanto conforme o tratamento vai sendo realizado, percebe-se grande melhora nos sintomas quando associados às alterações do ambiente de trabalho, e os casos em que não se tem melhora nos sintomas, que é um percentual muito pequeno, são resolvidos com intervenções cirúrgicas e com programa específico para reabilitação, trazendo ao indivíduo o retorno da funcionalidade e às atividades laborais. Os tratamentos podem incluir procedimentos como imobilização com órteses por tempo determinado, fisioterapia com recursos analgésicos (eletroterapia e cinesioterapia), utilização de medicação prescrita pelo médico e diminuição do esforço para a recuperação da estrutura afetada. Os cuidados preventivos incluem modificações no posto de trabalho, fazendo com que este seja adaptado ao colaborador, conforme análise ergonômica realizada previamente. O treino do gesto de trabalho e o ensino de técnicas podem facilitar a execução dos movimentos necessários para o trabalho.