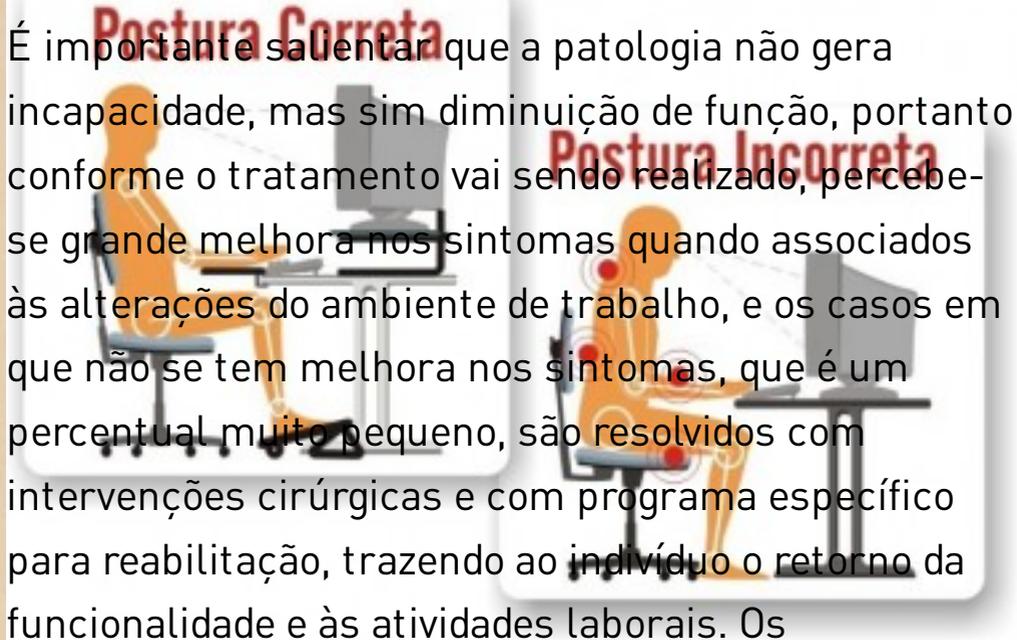


# (LER) Lesão por Esforço Repetitivo

25 de novembro de 2016

Lesão por Esforço Repetitivo ou LER são lesões nos sistemas músculo- esquelético e nervoso causados por tarefas repetitivas, esforços vigorosos, vibrações, compressão mecânica (pressionando contra superfícies duras) ou posições desagradáveis por longos períodos é um tipo de Distúrbio Osteo muscular Relacionado ao Trabalho. É ilegal demitir um trabalhador por causa da LER, assim como de qualquer outra doença ocupacional relacionada ao trabalho. Os movimentos são repetidos em alta frequência e em posição ergonomicamente incorreta, resultando no surgimento da patologia do sistema osteo muscular. 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.



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, aplicação de medicamentos (LER), sendo este o fator principal, utilização de medicação prescrita pelo médico e diminuição do esforço para a recuperação da estrutura afetada. É importante 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

## LER (Lesão por Esforço Repetitivo):

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. O incentivo à prática de atividades físicas, de manter hábitos de vida saudável, a oferta de ginástica laboral, quick massage e outras técnicas que possam auxiliar o trabalhador a entender a importância de momentos de descontração para que o rendimento não seja

inferior, da coluna

• 46% referem dor nos joelhos

• 43% referem dor nos pulsos e mãos

• 42% referem dor nos ombros e pescoço



afetado por conta do cansaço e do estresse. O incentivo ao estilo de vida saudável, com boa qualidade de sono, manutenção da saúde e bons hábitos alimentares e de atividade física, fazem toda a diferença quando relacionados à saúde do indivíduo em sua integridade. Por isso a empresa deve ter abertura para entender que a preocupação não deve se restringir apenas aos números relacionados à produção, mas também deve abranger cuidados com a saúde de seus colaboradores, afim de que eles tenham boa saúde para executar a LER (lesão por esforço repetitivo).

## DICAS PARA EVITAR LESÕES

- A cada 25 minutos de trabalho de digitação faça uma parada de 5 minutos.
- A cada uma hora de digitação, saia de sua cadeira e movimente-se.
- Mantenha um ângulo reto entre suas costas e o assento de sua cadeira.
- Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão.
- Tenha postura adequada: ombros relaxados, pulsos retos, costas apoiadas no encosto da cadeira.



