

Lesões por Esforço Repetitivo - LER

TIC's aplicadas às Informações Gerenciais

APRESENTAÇÃO

Lesão por Esforço Repetitivo, ou LER, é a síndrome causada pelo desempenho de atividade repetitiva e contínua, como digitar, tocar piano, fazer crochê, etc. Por estar vinculada à atividade da pessoa, em muitos casos é entendida como uma doença ocupacional.

É uma síndrome constituída por um grupo de doenças - tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, síndrome do túnel do carpo, dedo em gatilho, mialgias - que afetam músculos, nervos e tendões dos membros superiores, os inferiores, a coluna cervical e a lombar, provocando dor e inflamação, e pode alterar a capacidade funcional da região comprometida.

Caracteriza-se como uma lesão silenciosa, que se instala lentamente ao longo da vida de trabalho, e quando descoberta tardiamente, já existe um comprometimento severo da área afetada.

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

Os principais sintomas são: dor, diminuição da força física, fadiga muscular, redução na amplitude de movimentos, alteração da temperatura e sensibilidade, entre outros.



O diagnóstico é basicamente clínico, e a indicação ideal é que ao sinal de um ou mais sintomas, o médico já seja procurado para avaliação, das prováveis causas assim como o tratamento e medidas preventivas a serem tomadas.

TRATAMENTO

O melhor tratamento é o diagnóstico precoce, mas nos casos mais graves, normalmente o tratamento é feito com uso de anti-inflamatórios e repouso. Exercícios fisioterapêuticos também são muito utilizados durante o tratamento.

Algumas boas práticas durante o trabalho ajudam na prevenção das lesões. Abaixo podemos analisar as condições ideais para trabalho em escritório:



PREVENÇÃO

Abaixo estão algumas dicas importantes para a prevenção das lesões por esforço repetitivo. Elas devem ser seguidas até mesmo durante as horas de lazer, que apesar de parecer inofensiva, pode contribuir para agravar a lesão pré-existente.

- 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;;
- Beba água regularmente ao longo do dia
- Tenha postura adequada: ombros relaxados, pulsos retos, costas apoiadas no encosto da cadeira;
- Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão;
- Mantenha um ângulo reto entre suas costas e o assento de sua cadeira;

- Sua cadeira deve ser do tipo ajustável para sua altura em relação à mesa de trabalho, e seu encosto deve prover suporte integral para suas costas. O assento da cadeira deve se ajustar a você e nunca deverá tocar a parte interna de seus joelhos, pois se isto ocorrer poderá afetar a circulação do sangue em suas pernas. O apoio de braços para cadeira é ergonomicamente questionável, no entanto se desejá-los, certifique-se de que: os apoios não estão muito próximos ou muito afastados ou muito baixos ou muito altos;
- Não utilize apoio de pulso durante a digitação, pois se assim o fizer estará correndo o risco de provocar compressão nos nervos de seu pulso.

FONTES

<https://drauziovarella.com.br/letras/l/lesoes-por-esforcos-repetitivos-l-e-r-d-o-r-t/>

Acesso em 24/11/2016 às 15:20

<http://www.insmed.com.br/artigos/25-ler-lesao-por-esforco-repetitivo.html>

Acesso em 24/11/2016 às 15:38

<http://medifoco.com.br/lesao-por-esforco-repetitivo-ler-causas-prevencao/>

Acesso em 24/11/2016 às 16:02

ALUNOS

Durval Lucas de Andrade Martins

Joseane Regis Martins

Maria Angelina Fernandes da Silva

Raphaela Rodrigues de Souza