

L.E.R.

Você sabe o que é ?

Você sabe o que significa L.E.R. ?



L.E.R. significa - Lesões por Esforços Repetitivos.□

O que causa L.E.R?

- É causado por movimentos repetitivos, e ou postura inadequada por muito tempo, que atinge o sistema músculo esquelético e o sistema de nervoso;□
- Segundo o Fundacentro, o L.E.R. pode ser considerado uma doença crônica;
- Para o Doutor Dráuzio Varella, o L.E.R. é considerado uma síndrome, constituída por um grupo de doenças, tais como, tendinite, bursite e entre outras.

Quais os Sintomas:

- Dor no local que incomoda, formigamento, dormência, insensibilidade ou falta de força para segurar objetos.
- Em estágios mais avançados, é propício as inflamações, que podem se tornar um processo degenerativo que afeta nervos.
- A dor pode se tornar insuportável e tarefas rotineiras como escovar os dentes e amarrar os sapatos tornam-se impraticáveis.



Como evitar o L.E.R?

- Para atividades repetitivas, é preciso fazer uma pausa de 5 minutos e se movimentar;
- Manter uma postura adequada, com os ombros relaxados, apoiando-se no encosto da cadeira, e os pulsos retos;
- Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão;
- Sente-se de forma que o assento da cadeira e as suas costas formem um ângulo reto;
- Use uma cadeira que se ajuste à mesa de trabalho, de forma que ela se ajuste a você;
- Caso trabalhe com computadores, prefira que o monitor fique a altura dos olhos, e a uma distância equivalente à distância do seu braço;
- Prefira teclados e mouse que possuam apoiadores, que evitam a obstrução da circulação sanguínea.
- Fazer exercícios de alongamento (Ergonomia).
- Para uso de celular, segure-o com uma das mãos e digite com o dedo indicador;

- Em caso de diagnosticada a L.E.R., é preciso tratamento que, pode variar de acordo com organismo de cada pessoa. Em alguns casos o tratamento é à base de anti-inflamatórios e sessões de fisioterapia.

Referencias:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Lesão_por_esforço_repetitivo

www.fundacentro.gov.br/.../a-ler-e-uma-doenca-cronica-e-invisivel-alerta-fundacentro

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Ergonomia>

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

Alongamentos (Ergonomia)



Cabeça e Pescoço (1 a 5)



Costas e Pectoral (5 a 9)