

Lesão por Esforço Repetitivo

**Widson Kayubbe Gomes Bizerra
Wanessa Bastos de Oliveira Carvalho
Pedro Henrique Sousa Silva
Taina Katiuscia Lima de Oliveira
Daniel de Oliveira Sousa**

A LER (lesão por esforço repetitivo) trata-se de uma síndrome constituída por um grupo de doenças como a tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, síndrome do túnel do carpo, dedo em gatilho, síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do pronador redondo e mialgias.

Ela atinge principalmente os músculos, nervos e tendões, provocando irritações e inflamações em razão da sobrecarga do sistema musculoesquelético. Causando dor e podendo alterar a capacidade funcional da região comprometida.



A digitação intensiva e a postura incorreta são as causas mais comuns da incidência da LER. Elas têm contribuído para o aumento do número de casos de doenças ocupacionais. .



A conduta de tratamento da L.E.R. depende do estágio da doença, e quanto mais cedo for feito o diagnóstico e a intervenção, menos invasivo será o tratamento. O objetivo fundamental do plano de tratamento é eliminar ou minimizar a intensidade dos fatores físicos que causaram ou agravam a L.E.R., pois uma vez eliminados, dão lugar ao processo natural de recuperação do organismo.

Geralmente o tratamento envolve uma combinação de métodos conservadores, tais como medicamentos e terapia física, que são utilizados no combate desses distúrbios.



O ideal é as pessoas buscarem prevenir a lesão realizando pausas durante a jornada de trabalho, fazer alongamentos, praticar exercícios, manter uma postura adequada e procurar evitar o estresse.



Referências:

www.drauziovarella.com.br

www.minhavidacom.br/saude