

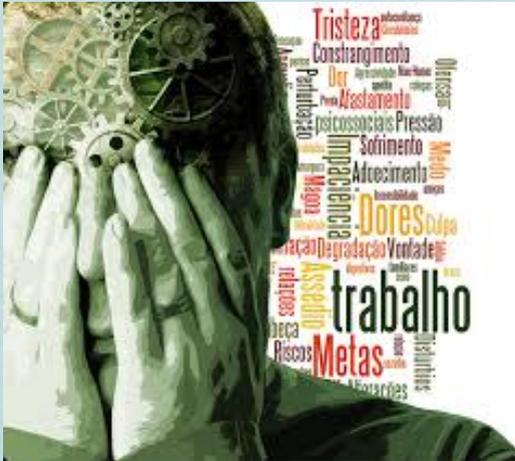
*LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS
UNIDOS PARA A PREVENÇÃO*

TODOS

Everton Cristian Rodrigues da Costa

O Que é Lesões por Esforços Repetitivos?

Lesões por Esforços Repetitivos - LER, são afecções de origem ocupacional que atingem os membros superiores, região escapular e pescoço, resultantes do desgaste muscular, tendinoso, articular e neurológico provocado pela inadequação do trabalho ao ser humano, e decorrem, de forma combinada ou não, da manutenção de postura inadequada e do uso repetido e/ou forçado de grupos musculares. Estudos diversos tem revelado, no desenvolvimento da LER, a possível contribuição de fatores psicossociais.





O trabalho nas condições referidas na página anterior pode provocar o acometimento de tendões, sinóvias, músculos, nervos, fásCIAS, ligamentos, isolada ou associadamente, com ou sem degeneração dos tecidos, especialmente dos dedos da mão, punhos, antebraços, cotovelos, braços, ombros, pescoço e regiões escapulares.

Veja como regular sua estação de trabalho

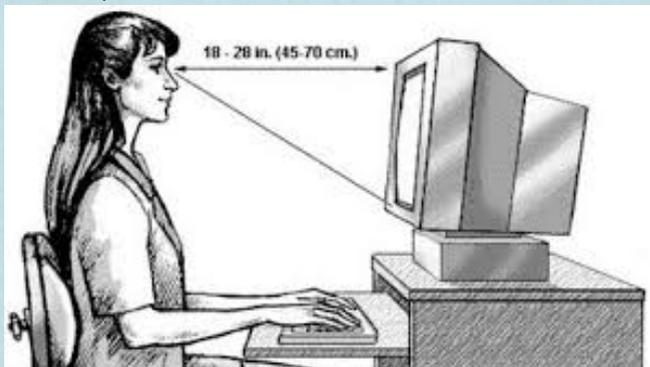
Cadeira:

- A altura ideal deve ser de 48 a 58 cm;
- O encosto deve estar a 110° do assento;
- A cadeira deve ter apoio para a região lombar e dorsal;
- Os pés devem ter contato completo com o chão ou apoiados em suporte específico;
- As coxas devem ficar paralelas ao piso;
- O trabalhador deve estar próximo da superfície de trabalho;
- Os braços devem ficar apoiados.



Monitor:

- A altura ideal da 1ª linha escrita deve ser de 155 cm
- A tela deve estar ao nível do horizonte ou levemente abaixo
- O trabalhador deve localizar-se bem em frente ao monitor
- A iluminação deve ser adequada
- Use filtro no caso de brilho excessivo
- A distância adequada é de 60 cm entre a pessoa e a tela do computador.



Teclado e mouse:

- A altura ideal deve ser de 110 cm
- Eles devem localizar-se próximos e na frente de quem vai usá-lo
- Os cotovelos devem permanecer em ângulo de 90°
- Os punhos precisam permanecer retos.

Dicas preventivas:

- Realize pequenas pausas rápidas em qualquer atividade que se exerça repetitivamente excessiva ou em postura inadequada por tempo prolongado. Intervalos breves e freqüentes são mais eficazes para a recuperação do que um período de descanso igual, tomado de uma só vez.
- Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiverem executando a tarefa.
- Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, incluindo a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características físicas e com sua atividade.
- Não realizar força nem pressão exageradas, repetitivas ou freqüentes em sua atividade.

Fontes:

- <http://www.centraldafisioterapia.com.br/especialidades/fisioterapia-ortopedica-lesao-por-esforco-repetitivo>.
- https://pt.wikipedia.org/wiki/Lesão_por_esforço_repetitivo
- <http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/lesao-por-esforco-repetitivo>
- <http://www.abc.med.br/p/sinais.-sintomas-e-doencas/315900/lesao+por+esforco+repetitivo+ou+l+e+r.htm>