

REVISTA
DO
FUNCIONÁRIO

LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS (L.E.R.)

CAUSAS E TRATAMENTOS

L.E.R. (Lesões por Esforço Repetitivo) que a pouco tempo foi renomeado para distúrbios osteoarticulares relacionados ao trabalho, não é propriamente uma doença. É uma síndrome constituída por um grupo de doenças, que afeta músculos, nervos e tendões dos membros superiores principalmente, e sobrecarrega o sistema músculo esquelético.



Esse distúrbio provoca dor e inflamação e pode alterar a capacidade funcional da região comprometida. A prevalência é maior no sexo feminino.

O diagnóstico de L.E.R é basicamente clínico e por imagem, o importante é determinar os sintomas que são: dor nos membros superiores e nos dedos, dificuldade para movimentá-los, formigamento, fadiga muscular, alteração da temperatura e da sensibilidade, redução na amplitude do movimento, inflamação.



A digitação intensiva é uma das causas mais comuns da incidência da LER e é a que mais tem contribuído para o aumento do número de casos de doenças ocupacionais.

Nas crises agudas de dor, o tratamento inclui anti-inflamatórios e repouso das estruturas comprometidas. Nas fases mais avançadas, a aplicação de corticóides na área da lesão ou por via oral, fisioterapia e intervenção cirúrgica são recursos que devem ser considerados.

As LER/DORT são curáveis, principalmente nos primeiros estágios. Portanto, procure ajuda.

Fonte:

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

<http://guiasaudedamulher.com/saude-da-mulher/doencas-saude-mulher/lesao-dos-esforcos-repetitivos-ler-ou-disturbios-osteoarticulares-relacionados-ao-trabalho-dirt-sinais-sintomas-tratamento-e-prevencao.html>

<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/lesao-por-esforco-repetitivo>

COMO SE POSICIONAR CORRETAMENTE NA FRENTE DO COMPUTADOR



Mantenha a região lombar sempre apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas.

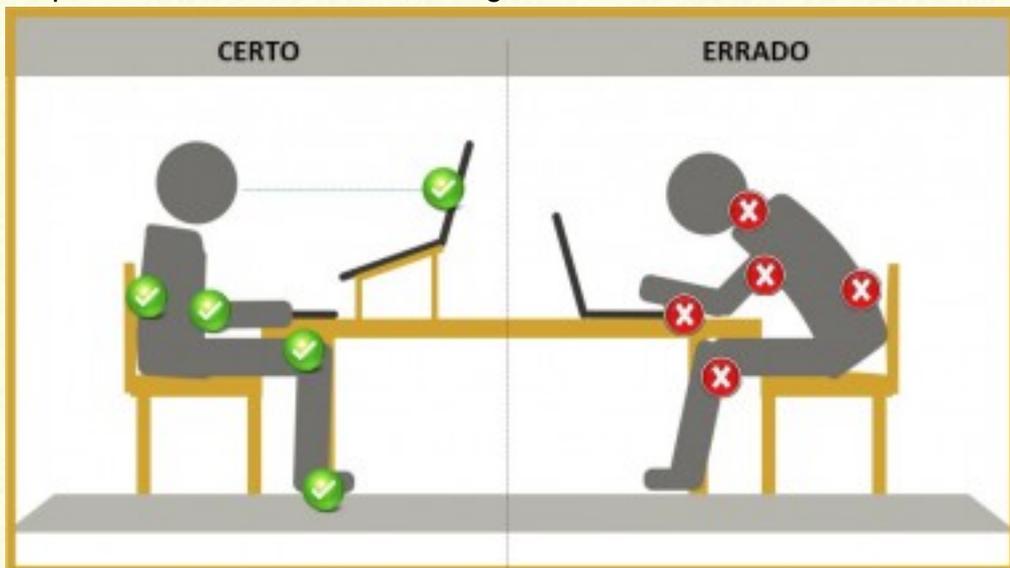
O monitor deve estar na mesma altura dos olhos, pois assim a cabeça não é forçada a se curvar para ter a melhor visão.

É importante utilizar os apoios de mouse e teclado, pois eles mantêm o punho estável, sem apontar para baixo ou para cima.

Mantenha a perna levemente esticada e, de preferência, utilize um apoio de pernas para melhorar a circulação

Faça um intervalo de 15 minutos a cada 2 horas.

Procure um médico ao sentir dores nas mãos, sensibilidade ao toque, adormecimento e formigamento dos dedos.



Fonte:

<https://www.orientacoesmedicas.com.br/coluna-e-postura/postura-no-computador/>

<https://www.tecmundo.com.br/educacao/1361-ergonomia-como-fazer-para-se-posicionar-corretamente-em-frente-ao-pc.htm>

Ginástica Laboral



Ginástica laboral é o meio eficaz de prevenção de LER. Para que a prevenção seja efetiva nesses casos, as condições e exigências biomecânicas do trabalho devem ser estudadas e os exercícios devem ser elaborados para evitar fadiga, acúmulo de ácido láctico, melhorar a flexibilidade, etc. Isso só é possível com um bom profissional, que tenha competências em Fisiopatologia e Biomecânica ocupacional

	<p>PESCOÇO:</p> <p>Inclinar a cabeça para a lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado com a mão estendida.</p>		<p>ROTAÇÃO DOS PUNHOS:</p> <p>Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.</p>
	<p>OMBRO:</p> <p>Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.</p>		<p>RELAXAR OS MÚSCULOS DO PESCOÇO:</p> <p>Inclinar a cabeça para esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.</p>
	<p>PUNHO 1:</p> <p>Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com outro punho.</p>		<p>RELAXAR OS OMBROS:</p> <p>Com os braços soltos e com as mãos apertadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.</p>
	<p>PUNHO 2:</p> <p>Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.</p>		<p>FLEXÃO DAS PONTAS DOS DEDOS:</p> <p>Com uma das mãos estendidas, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos da outra mão contra a palma, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão com a outra mão.</p>

Ela é compreendida como uma ferramenta para a melhoria da saúde física do trabalhador, diminuindo e prevenindo doenças crônicas, além de estresse e sedentarismo, por meio de exercícios específicos. O indicado pela terapeuta ocupacional, é dedicar pelo menos de 15 a 20 minutos aos exercícios, se possível, todos os dias da semana.

Fonte: <http://www.sautil.com.br/bem-estar/aut-estima/conteudo/ginastica-laboral>

Componentes do grupo:

Kathrise Carvalho Palhano Xavier de Souza

Fernando Bulhões Desidério

Ivonete Brito Camara das Neves