

Lesões por esforço repetitivo

Educação Física

Enviado por:

Postado em:06/06/2011

As lesões por esforço repetitivo, ou LER, como são mais conhecidas, compõem um tipo de dano causado pelo desempenho de atividade repetitiva e contínua, que acomete principalmente trabalhadores e esportistas.

Por Éverton Oliveira - Redação Saúde Plena As lesões por esforço repetitivo, ou LER como são mais conhecidas, compõem um tipo de dano causado pelo desempenho de atividade repetitiva e contínua, que acomete principalmente trabalhadores e esportistas. Essas lesões representam um desafio para muitos empregadores, já que a atividade profissional acaba sendo interrompida com a evolução do quadro. Também configura um drama para os seus portadores, que veem seus desempenhos comprometidos em qualquer atividade, em virtude das limitações de movimentos impostas pelo dano a uma parte específica do corpo. Certas condições favorecem o aparecimento da LER em longo prazo, como o excesso de movimentos repetitivos, falta de descanso adequado, atividades que exigem posturas incomuns no dia a dia, excesso de cargas, exposição a vibrações e ao frio, exposição a ruído elevado, entre outros efeitos pode produzir mudanças de comportamento corporal. Como cada organismo manifesta diferentemente a sua recepção a um exigência de esforço, a detecção da formação de uma lesão desse tipo é de difícil diagnóstico. A LER, instala-se lentamente e muitas vezes passa despercebida ao longo de toda a carreira. Quando é percebida, na maior parte dos casos, já existe um severo comprometimento da área afetada. Em condições já desenvolvidas, a LER proporciona dores localizadas, desconforto, fadiga, sensação de peso, formigamento, dormência, sensação de diminuição de força, inchaço, choques nos membros e falta de firmeza nas mãos. A ciência que se dedica ao ajustamento do meio ambiente (trabalho ou lazer) às características fisiológicas do corpo humano é chamada de ergonomia. Ela é grande responsável pela evolução dos métodos para prevenir e tratar as causas dessas lesões, a partir da elaboração de projetos e adoção de medidas apropriadas de uso de equipamentos e procedimentos de atuação humana. As causas mais comuns da LER, mais frequentes no uso de computadores, podem ser evitadas com a adoção dos seguintes cuidados: * 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, o hábito faz bem à hidratação do corpo e ainda estimula o hábito do descanso; * tenha postura adequada: ombros relaxados, mantenha os pulsos retos, use o encosto da cadeira para apoiar as costas; * mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão; * 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; * 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 (túnel do carpo), a digitação deve ser feita com os pulsos ligeiramente levantados. * em situações que tenha que ficar em pé, uma solução seria o apoio para os pés, alternando-os no decorrer da atividade; * é importante se fazer alongamentos nos intervalos das atividades. Além das práticas de correção dos agentes causadores, em caso de confirmação por um profissional médico, a maioria dos tratamentos adota os exercícios físicos e a fisioterapia com resultados benéficos. E muitas vezes também, antiinflamatórios e analgésicos são utilizados para alívio da dor aguda e crônica da LER. Esta notícia foi acessada em 06/06/2011 no sítio Saúde Plena. Todas as

informações nela contida são de responsabilidade do autor.