

Lesão por esforço Repetitivo – Previna-se!

Tendinite, bursite, tenossinovite, entre outras doenças, podem ser ocasionadas por uma lesão de esforço repetitivo (LER) e quando relacionado ao trabalho estes males são denominados como DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho).

É comum sentirmos dores localizadas que irradiam ou generalizadas em diversas partes do corpo quando estamos trabalhando. Sensação repetidas de desconforto e peso, fadiga, formigamento, dormência, diminuição de força, inchaço, enrijecimento muscular, choques nos braços e pernas, falta de firmeza nas mãos etc, tudo isso pode ser sinal de um DORT e necessitam de avaliação do médico do trabalho.

Para entender melhor como o DORT pode agir no seu ambiente de trabalho é realizado estudo ergonômico (PPRA – Programa de Prevenção aos Riscos Ambientais), ele vai conseguir determinar, através da análise das condições dos locais de trabalho do profissional e avaliar se a postura e o posto de trabalho são adequados , ajustando as variações antropométricas a cada indivíduo.

Para as pessoas que trabalham sentadas utilizando o computador, por exemplo, regular a cadeira, monitor, teclado e mouse são alguns passos simples que previnem o aparecimento dos DORT.

Dicas preventivas

- Realize rápidas e pequenas pausas em qualquer atividade que exerça repetidamente e em excesso, estes intervalos são eficazes para a recuperação;
- Durante essas pausas faça alguns alongamentos nas áreas do seu corpo que estiverem executando a tarefa;

- Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, realizando a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características suas físicas e atividade;
- Evite realizar força nem pressão exageradas, repetidas ou frequentes em sua atividade.