L.E.R./D.O.R.T.

Lesões por Esforços Repetitivos/ Distúrbios Osteo-musculares Relacionados ao Trabalho

1. O que são?

L.E.R./D.O.R.T. é o nome que se dá às inflamações dos músculos, tendões e nervos, geralmente em membros superiores, ombros e pescoço, provocados pela sobrecarga de um grupo muscular, devido ao uso repetitivo ou pela permanência de posturas contraídas, que resultam em dor, fadiga e diminuição do desempenho profissional. O termo L.E.R./D.O.R.T. é genérico e sempre se deve procurar determinar o diagnóstico específico através de uma consulta ao seu médico.

2. Fatores causadores das L.E.R./D.O.R.T.

As lesões resultam da interação de 4 fatores biomecânicos principais:

- Força excessiva;
- Posturas incorretas do tronco e dos membros superiores e, em alguns casos, dos membros inferiores;
- Repetitividade;
- Vibração e compressão mecânica.

Além dos fatores acima, há outros fatores que podem provocar as lesões como:

- Ambiente de trabalho: o mobiliário e equipamentos inadequados (mesas, cadeiras, teclados, etc) assim como condições ambientais impróprias (iluminação, temperatura, ruído, poeiras, vibrações e outras).
- Características pessoais: há indivíduos que têm predisposição, em função de vícios de postura, doenças preexistentes, etc.
- Psicológicos: o "stress", a ansiedade, a depressão e principalmente os conflitos de relacionamento profissional podem contribuir de forma importante.

- Organização do trabalho: a ausência de pausas (de descanso), a exigência de produção, o excesso de horas trabalhadas e a concentração de trabalhos repetitivos são alguns dos fatores que contribuem ou predispõe ao aparecimento das L.E.R./D.O.R.T.
- Fatores diversos: mas não é somente no trabalho que você pode sobrecarregar seus músculos e tendões, em casa isso também pode acontecer quando você lava roupa, faz tricô ou quando pratica alguns esportes como o tênis ou, ainda, pela falta de exercícios (sedentarismo).

3. Diagnóstico

Em geral as L.E.R./D.O.R.T. são diagnosticadas através de exame clínico. O seu médico, quando considerar necessário, solicitará exames de imagem, laboratório e outros. O sintoma mais frequente é a dor, que aparece, usualmente, após certo período de sobrecarga e sua localização depende da estrutura (músculo, tendão ou nervo) atingida. A duração da dor tende a ser mais breve no início, aparecendo no fim da jornada de trabalho e aliviando com o repouso noturno. Com o tempo, a dor passa a ser mais duradoura até tornar-se contínua nos casos graves.

4. Consequências

As L.E.R./D.O.R.T. não costumam ser graves: a maioria é totalmente curável e regride com o tratamento, mas a sua ocorrência pode trazer consequências para os funcionários e para as instituições como:

- Queda de produtividade decorrente da redução da força de trabalho (afastamento e reposições) ou de transtornos para a estrutura produtiva, devido a readaptação profissional dos colaboradores que retornam de licença.
- Aumento dos conflitos sociais e sindicais quando o número de funcionários com L.E.R./D.O.R.T. na empresa ou setor é muito grande.
- Conflitos psicológicos, pois muitas vezes o trabalhador sente-se pressionado a recuperar-se rapidamente para retornar ao trabalho e, ao mesmo tempo, teme as consequências da doença quanto a sua permanência no emprego e perspectivas futuras.
- Perda ou diminuição da capacidade funcional do funcionário com consequente diminuição da auto-estima e todos os fatores sócio profissionais e familiares envolvidos.

5. Tratamento

Quando antes for diagnosticado o problema, mais rápido e eficiente será o tratamento. É importante que haja desde o início uma boa relação entre o profissional de saúde e o trabalhador, para que nenhum dos dois se sinta desanimado ou desiludido, pois os efeitos do tratamento podem, nos casos mais graves, ser demorados.

Mas não se esqueça:

o melhor tratamento é a prevenção.

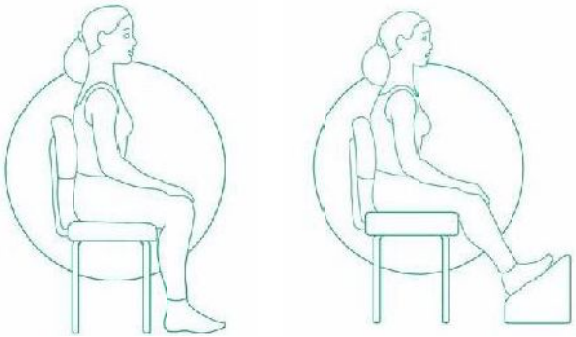
6. Medidas Preventivas

Fatores ligados ao ambiente de trabalho

Preste atenção no seu ambiente de trabalho:

Tipo de cadeira:

A cadeira deve ter encosto e assentos amplos, sendo que o encosto deve ser reto, independente se a cadeira é estofada ou não, devendo dar apoio à coluna, e ter abertura para as nádegas, para que não precisemos nos afastar do encosto. Como devemos ficar com as pernas apoiadas na cadeira e os pés apoiados no chão, o ideal é ter uma cadeira com altura regulável ou colocar um apoio sob os pés.

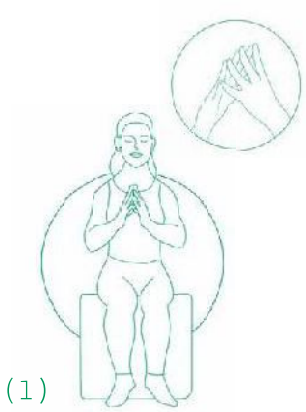


Em frente à mesa ou ao computador:

- Seus cotovelos devem ficar na altura do teclado ou do tampo da mesa, dependendo do seu ambiente de trabalho.
- Ajuste a altura do monitor de vídeo de modo que a linha superior do monitor fique no máximo na altura dos seus olhos, nunca acima ou abaixo.
- Procure utilizar um suporte de documentos e coloque este à sua frente, atrás do teclado, com os papéis a serem lidos, assim você não força o pescoço para os lados.
- Use o mouse próximo ao teclado e o mais próximo possível do corpo.
- Descansar punhos em almofadas para punhos ou braços por curtos períodos pode ser útil.
- No trabalho constante com o computador cumpra rigorosamente uma pausa a cada hora trabalhada.
- Na pausa de trabalho, não fique parado; faça exercícios de alongamento como os mostrados a seguir:

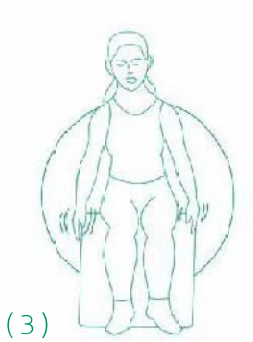
Exercícios para mãos e punhos:

1. Posição inicial: sentado, costas retas, pés apoiados no chão, mãos unidas com os dedos afastados. Execução: pressione uma mão contra a outra. Mantenha por alguns segundos e relaxe.
2. Posição inicial: sentado, costas retas, pés apoiados no chão, mãos unidas com os dedos afastados. Execução: lentamente, vá afastando as palmas das mãos deixando apenas as pontas dos dedos encostadas. Mantenha por alguns segundos, retorne à posição inicial.
3. Posição inicial: sentado, costas retas, pés apoiados no chão, braços ao longo do corpo. Execução: lentamente, afaste e aproxime os braços do corpo com movimentos suaves, deixando as mãos acompanharem o movimento.
4. Com os cotovelos retos e a palma da mão para cima, alongar no sentido de estender/dobrar.



(1)

(2)



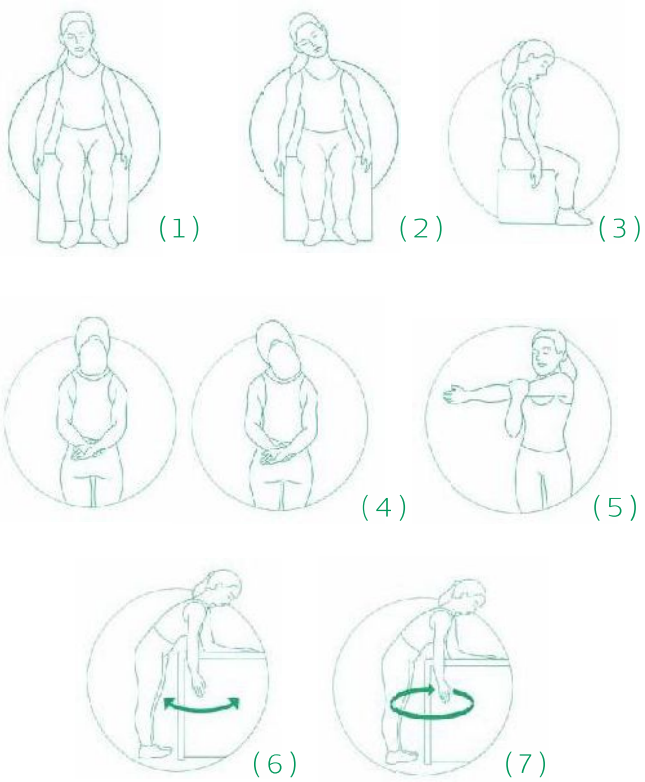
(3)

(4)

Exercícios de aquecimento e relaxamento:

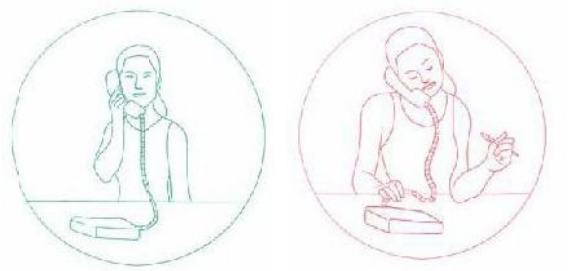
1. Posição inicial: sentado, costas retas, pés apoiados no chão, braços ao longo do corpo.
   Execução: girar a cabeça para o lado, como se estivesse olhando para trás, voltar à posição inicial, repetir para o outro lado.
2. Posição inicial: a mesma do exercício 1.
   Execução: inclinar a cabeça lateralmente, levando a orelha e, direção ao ombro, voltar e repetir para o outro lado.
3. Posição inicial: a mesma do exercício 1 e 2.
   Execução: inclinar a cabeça para frente levando o queixo na direção do peito e voltar.
4. Posição inicial: em pé, pernas esticadas, pés paralelos, costas retas, cabeça alinhada olhando para frente, mãos atrás das costas.
   Execução: com a mão direita, segure a mão esquerda e puxe o braço esquerdo para trás e para a direita. Ao mesmo tempo, incline a cabeça para a direita. Mantenha este movimento por alguns segundos e repita para o outro lado.

5. Posição inicial: em pé, pernas esticadas segurando com uma das mãos o braço erguido na altura do ombro.
   Execução: puxar o braço erguido em direção ao peito e mantenha nesta posição por 10 segundos. Repita com o outro braço.
6. Posição inicial: em pé, pernas esticadas e pés paralelos ao lado de uma mesa.
   Execução: apoie um cotovelo sobre a mesa, mantendo as costas retas. Com o outro braço, faça movimentos para frente e para trás como um pêndulo. Faça uma série de 5 repetições. Repita com o outro braço.
7. Posição inicial: a mesma do exercício 6.
   Execução: apoie novamente o cotovelo sobre a mesa, mantendo as costas retas faça movimentos circulares com o braço que está relaxado. Faça uma série de 5 repetições para cada lado. Repita com o outro braço.



Ao telefone:

- Evitar girar o tronco para atender ao telefone. Segure o aparelho com a mão e não apoiando-o ao ombro.



☑ certo ☒ errado

Fatores individuais

- Conscientizar-se da importância de se ter uma postura adequada.
- Realizar exercícios de aquecimento antes de iniciar atividades e de relaxamento ao final do dia (ver exercícios de aquecimento e relaxamento);

Fatores psicológicos

- Deve-se observar e respeitar as características psicológicas e individuais de cada pessoa e estabelecer um ambiente de trabalho agradável, evitando-se pressão por produção (causadores de "stress").