

## LER

A **LER** (Lesões por Esforços Repetitivos), também conhecida como **DORT** (DOENÇA OCUPACIONAL RELACIONADA AO TRABALHO), é uma inflamação dos tendões, músculos, nervos e ligamentos de origem ocupacional, que acomete principalmente os membros superiores, pescoço e região escapular, causando dor, fadiga, redução de força muscular e inchaço. Este conjunto de sinais e sintomas da doença pode levar o indivíduo a uma incapacidade funcional.

A **LER** não surge de um dia para o outro. Então, é importante entender que existe uma evolução da doença e quando alguns desses sintomas começarem a aparecer com certa frequência faz-se necessário notificar um médico ou consultar um fisioterapeuta.

A doença pode inicialmente apresentar sensação de peso e desconforto no membro afetado, dor espontânea localizada nos membros superiores ou região escapular - às vezes com pontadas que aparecem esporadicamente durante a jornada de trabalho. Esse é o melhor período para buscar ajuda de um profissional da saúde, pois tem um melhor prognóstico de tratamento.

A dor pode evoluir para uma forma mais persistente, intensa e intermitente, com perda de força muscular, parestesia (formigamento) e irradiação para o membro acometido. Poderá, nesse momento, haver sensível queda de produtividade. A dor pode tornar-se cada vez mais forte, intensa e contínua, com quadros de depressão, ansiedade e angústia.

Muitas são as causas do desenvolvimento da **LER**:

- Posto de trabalho inadequado;
- Realização frequente de atividades que exijam força excessiva com as mãos, posturas inadequadas ou repetição de um mesmo padrão de movimento dos membros superiores;
- Jornada dupla ocasionada pelos serviços domésticos ou por um segundo emprego;
- Atividades esportivas que exijam grande esforço dos membros superiores.



O mais importante é saber como prevenir. Então seguem algumas dicas:

- Identifique tarefas, ferramentas ou situações que causam dor e converse sobre elas com os profissionais da fisioterapia;
- Faça revezamento nas tarefas; procure aprender outras tarefas que exijam outros tipos de movimento;
- Pausas obrigatórias de 10 min. a cada 50 min. trabalhados, evitando ultrapassar 6 horas de trabalho diário de digitação;
- Mantenha sempre uma postura adequada nas realizações das atividades;
- Diante dos sintomas de dor ou formigamento nos membros superiores, procure um médico ou peça orientação a um fisioterapeuta;
- Faça exercícios de alongamento e aquecimento muscular antes e durante a jornada de trabalho;
- Realização de programas de prevenção como a ginástica laboral.

