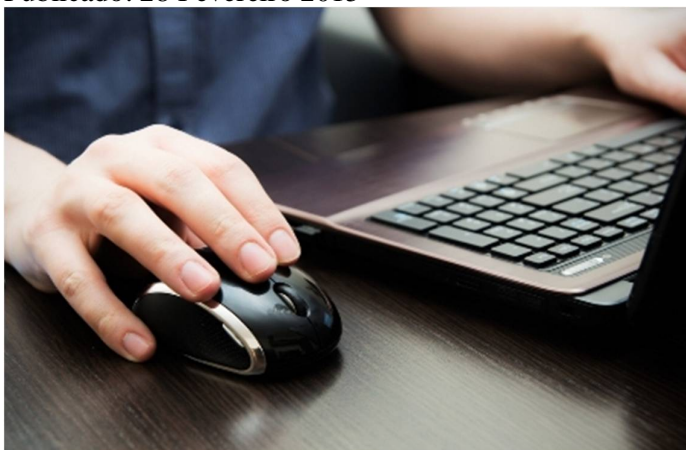




Into recomenda prevenção diária da LER

Publicado: 28 Fevereiro 2015



Crédito: Piotr Adamowicz

No Dia Internacional de Prevenção às Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, lembrado neste sábado, 28 de fevereiro, o [Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad \(Into\)](#) chama a atenção para os cuidados no dia a dia para evitar danos aos tendões e aos músculos causados pela sobrecarga e pelo estresse no trabalho.

O operador de telemarketing, o bancário, a secretária e o auxiliar de escritório são algumas das profissões que mais apresentam o problema. As lesões mais comuns são as tendinites de punho e ombro e a epicondilite de cotovelo, que estão diretamente relacionadas ao uso de computadores. Há ainda casos de pessoas que apresentam bursite na região dos quadris. No lazer, as inflamações costumam ocorrer pela prática esportiva, como o tênis.

O ortopedista e médico do trabalho, Eduardo Branco, explica que na maioria dos casos a pessoa tem uma postura inadequada e não faz a pausa necessária para descansar e se recuperar da lesão ainda no início. “O profissional deve descansar, pelo menos, por dez minutos a cada 50 de atividade laborativa. Com o repouso adequado, o músculo e o tendão descansam e a pessoa se sente melhor, evitando o agravamento do problema”.

De acordo com o médico, o profissional também deve ficar atento se a cadeira, a mesa e o monitor do computador estão na altura adequadas. Devem fazer uso de banco ou escada para subir em locais mais altos para acessar prateleiras, evitando o esforço

postural, além de controlar o lado emocional devido à pressão e ao estresse do trabalho que contribuem também para o surgimento das LER e DORTs.

A lesão começa com dor gradativa e desconforto, podendo afetar ainda na alteração de humor e no resultado da produção do trabalho. A cirurgia nesses casos é um tratamento de exceção. O médico recomenda identificar o fator agressor e fazer a correção postural e a readaptação ao posto de trabalho, evitando a monotonia da repetição.

“O repouso é muito importante, assim como alongar o membro e fazer movimentos mais lentos para ativar a circulação. No momento de crise, a compressa de gelo ajuda. Em todo caso, é importante procurar o médico para que ele avalie o paciente e indique analgésicos e anti-inflamatórios eficazes”, orientou.

Fonte: Into