

30.06.09

❖ **Lesão por Esforços Repetitivos – LER**

❖ **Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho – DORT**

A Lesão por Esforços Repetitivos (LER): trata-se de afecções que afetam os nervos, músculos, tendões, ligamentos (juntos ou isoladamente), com ou sem degeneração dos tecidos, afetando principalmente os membros superiores, região escapular e pescoço.

O Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) afetam as mesmas estruturas que ocorre na LER, porém o diferencial é que na DORT a origem dos sintomas estão relacionados a atividade ocupacional, ou seja, ao trabalho desenvolvido pelo indivíduo.

Os movimentos repetitivos provoca fadiga nos tendões e microtraumas cumulativos causando alterações na sua estrutura; irrita o tecido muscular dificultando as trocas metabólicas produzindo dor e edema (inchaço) e lesões da fibra muscular, enquanto nas articulações ocorre um processo degenerativo.

FATORES DE RISCO

A prevalência é maior em indivíduos que realizam trabalhos repetitivos por longos períodos de tempo, sem interrupção.

➤ Posturas inadequadas: posições fixas ou restritas do corpo; postura que sobrecarregam os músculos e tendões; posturas que produzem pesos nas articulações.

➤ Ambiente de trabalho: mobiliários e equipamentos inadequados, forma de execução e invariabilidade da atividade, ritmo acelerado de trabalho, ruídos, temperaturas e iluminação impróprias do ambiente, exigências cognitivas e psicossociais agravam o quadro.

QUADRO CLÍNICO

O quadro clínico apresenta inicialmente dor sem localização específica no segmento acometido, sensação de peso, cansaço ou ardor, que ocorre sobretudo no final do expediente de trabalho e que geralmente melhora com repouso.

Com a evolução do quadro, a dor manifesta-se diariamente, e nesses casos, torna-se localizada nas áreas mais acometidas, dificultando a realização das tarefas relacionadas não apenas ao trabalho, mas também as atividades da vida diária (AVD's).

O quadro evolui com a persistência da dor, referência de edema (inchaço), perda da força e da sensibilidade, sensação de formigamento e alteração da temperatura local, caso o processo continue, o indivíduo passa a apresentar sérias limitações em suas atividades ocupacionais e da vida diária, além de transtornos psicológicos pelo quadro de dor persistente.

TRATAMENTO: embora nem sempre se demonstre a lesão tecidual, o quadro de dor deve ser prontamente tratado; o repouso também é bastante preconizado, estando muitas vezes indicado o afastamento do paciente de suas funções.

Devendo o tratamento ser orientado por profissionais com terapias medicamentosa e fisioterapêuticas.

PREVENÇÃO

- Identificar os riscos a que você está submetido e tente eliminá-los;
- Fazer pausas durante as atividades;
- Alongar a musculatura;
- Mantenha uma boa postura.

Perante a lei a empresa é responsável pela condição do trabalhador, os direitos trabalhistas encontram como legislação básica do direito do trabalhador na CLT.

- **Josielma da Silva Fernandes - Fisioterapeuta**