

Lesões por Esforço Repetitivo (L.E.R.)

As lesões por esforços repetitivos, conhecidas no Brasil como LER, são produzidas por um conjunto de situações que dependem da organização do trabalho (causas externas) e das condições físicas e emocionais das pessoas (causas internas, relacionadas com o tipo e personalidade e de estrutura física de cada um). Somente quando ambos os fatores (externos e Internos) se juntam é que o risco de sofrer LER aumenta.

As LER provocam dor porque são acompanhadas por inflamações que se localizam nos tendões, nos músculos e nervos do pescoço, das costas, dos ombros, dos braços, punhos e mãos, de pessoas cujo trabalho exija movimentação repetitiva dos braços e das mãos, posturas incorretas e, mais frequentemente, a associação de ambas.

Quem pode desenvolver a LER ?

As LER não atingem somente os digitadores, os caixas de bancos e os trabalhadores das linhas de montagem. Elas existem entre os artistas (músicos, bailarinos, pintores), entre os atletas (vôlei, tênis, natação), entre os profissionais liberais (dentistas, arquitetos), e inclusive entre as donas de casa. Enfim, elas podem ocorrer com qualquer pessoa que execute atividades físicas, ou seja, em qualquer situação constante e repetitiva.

Quais são as causas da LER ?

Todos nós temos um limite de capacidade para suportar os esforços físicos e as ameaças que a vida nos apresenta e, muito frequentemente, esses limites são ultrapassados, seja no que diz respeito à realização de esforços físicos, seja quanto à intensidade e duração de ameaças que o trabalho apresenta.

Vamos imaginar uma pessoa que começa a trabalhar como caixa de banco ou, em uma linha de montagem de componentes eletrônicos ou ainda, como operadora de central de telefonia.

O trabalho nas funções acima mencionadas e em uma série de outras, requer alguns pré-requisitos pessoais importantes:

- 1) Boa resistência da musculatura do pescoço, dos ombros e das costas.
- 2) Manutenção de postura adequada.
- 3) Condicionamento físico para suportar trabalho estático do pescoço e das costas e, ao mesmo tempo, resistência

para a manutenção prolongada de movimentos dos ombros e das mãos.

- 4) Estabilidade mecânica das principais articulações (ombro, cotovelo, punhos e dedos).
- 5) Condições emocionais favoráveis (ausência de problemas familiares sérios, necessidades pessoais básicas realizadas ou percebidas como realizáveis e gostar do trabalho que está desenvolvendo).

A maioria das pessoas raramente estão preparadas física e emocionalmente para os esforços e as pressões da vida moderna, propiciando uma condição favorável ao surgimento das LER. Se você se enquadra no exemplo que apresentamos, não se assuste e não se desespere.

Como eu descubro se tenho a LER ?

- 1) Procure se informar com um médico sobre o que são as LER e diagnosticar com segurança se você tem de fato algum tipo de LER.
- 2) Não se apavore se começar a sentir dor no ombro ou no punho, depois de um dia muito intenso de trabalho. O cansaço que normalmente acompanha tal situação desaparece com repouso adequado.

EVITE AS L.E.R. EM CASA

ATENTE-SE PARA AS POSTURAS CORRETAS NAS SEGUINTE ATIVIDADES:

- Colocar roupa no varal.
- Carregar as compras.
- Esfregar e torcer roupas.
- Bater bolo.
- Limpar paredes.
- Lustrar portas e móveis.
- Segurar painéis pelo cabo.
- Colocar objetos no alto de armários.
- Esfregar o chão.
- Contato constante com água fria.

