

Postura adequada

Lesões por Esforço Repetitivo podem ser causadas por comportamentos relacionados ao trabalho ou outras atividades

O uso prolongado e repetitivo de dispositivos como computadores e celulares, assim como a postura inadequada pode levar ao desenvolvimento de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort). Segundo Dr. Erick Yoshio, ortopedista especialista em Mão e Microcirurgia do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), a LER acomete músculos, nervos e tendões dos membros superiores e sobrecarregar o sistema músculo esquelético, causando dores e inflamações, além de gerar incapacidade funcional da região em questão.

“A LER é mais frequente em mulheres, na faixa etária entre 40 e 49 anos, e em pessoas que realizam esforços repetitivos de rotina ou que exigem muita força na sua execução. Movimentos de vibração, postura inadequada e estresse também são fatores associados”, enumerou o especialista.

Por conta das características relacionadas ao trabalho, há casos que podem ser entendidos como condição ocupacional do tipo Dort. “Há profissionais expostos a maior risco: pessoas que trabalham com digitação, telemarketing; em linhas de montagem e de produção ou operam britadeiras; músicos, esportistas e pessoas que fazem trabalhos manuais, por exemplo, tricô e crochê”, enumerou o especialista.

Entre os tipos de LER/Dort mais comuns, estão tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, síndrome do túnel do carpo, dedo em gatilho, síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do pronador e mialgias. Para o diagnóstico adequado, deve-se procurar um ortopedista especialista em mão.

Sintomas

“Os principais sintomas incluem dores nas articulações do membro superior como ombro, cotovelo, punho e mãos, que podem piorar após determinados movimentos. Também pode haver sensação de formigamento, dormência, fraqueza nas mãos e punhos e engatilhamento ou travamento de articulações dos dedos”, listou Dr. Erick, acrescentando que esses sintomas são encadeados, em geral, por postura inadequada e movimentos repetitivos, podendo piorar ou serem recorrentes ao longo do dia.

O especialista alerta que, além do trabalho, atividades de lazer podem causar LER. “Uso do computador, por exemplo, durante horas, também pode levar ao distúrbio. Além dos membros superiores, outras áreas do corpo também podem ser lesionadas. “Coluna lombar, se houver sobrecarga, tendão de Aquiles, se a pessoa caminhar ou correr longas distâncias”, exemplificou Dr. Erick.

Diagnóstico

O diagnóstico pode ser feito com exames como ultrassom, eletroneuromiografia e ressonância magnética. “Caso seja associado a algum movimento que acontece no trabalho, é recomendado rever a ergonomia correta com: postura adequada, alongamentos seriados, evitar movimentos repetitivos prolongados, prestar atenção no posicionamento dos braços, punhos e mãos”, detalhou o especialista.

Além de computador, o uso prolongado e repetitivo de outras ferramentas, como o celular, pode causar LER/Dort, como tendinites de punho e

na região do polegar, por ser o dedo mais usado ao se digitar no aparelho. Para evitar lesões do tipo, as recomendações são as mesmas relacionadas ao de computadores. "O uso de celular por muito tempo também pode causar sintomas no cotovelo, caso fique muito tempo com o cotovelo fletido durante a utilização, levando a sensação de formigamento nos dedos anelar e mínimo", pontuou o ortopedista.

Uma vez identificado o caso, o tratamento das LER/Dort, conforme a causa específica, abrange repouso das áreas comprometidas e uso de anti-inflamatórios. Outras alternativas são fisioterapia, uso de corticóides, termoterapia e terapia ocupacional, além do uso de imobilizadores. "Em casos avançados, ou que não melhoram com o tratamento clínico, o tratamento cirúrgico pode ser indicado, a depender do caso e da causa", explicou o médico, que pontuou que também é necessário avaliação e acompanhamento de um especialista, para realização de um tratamento adequado. ■

Ajustes no trabalho

Para evitar o desenvolvimento de casos de LER/Dort no trabalho, algumas medidas podem ser tomadas no cotidiano:

- Manter as costas eretas, apoiadas num encosto confortável e com os ombros relaxados enquanto estiver trabalhando sentado. Cuide também para que os punhos não estejam dobrados ou apoiados. Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão;
- O monitor do computador deverá estar a uma distância mínima de 50 cm e máxima de 70 cm, ou, de maneira prática, a uma distância equivalente ao comprimento do seu braço. A regulagem da altura da tela deve ser entre 15 e 30 graus abaixo da sua linha reta de visão;
- A cada hora, pelo menos, levante-se, ande um pouco e faça alongamentos;
- Certifique-se de que a cadeira e/ou banco em que se sinta para trabalhar estejam adequados ao tipo de atividade que você exerce.



FENACON|CD
CERTIFICADORA DIGITAL
SISTEMA SESCAP | SESCOB

www.fenaconcd.com.br

Emita seu
Certificado por
videoconferência

Assine documentos com validade jurídica
com o seu Certificado Digital Fenacon|CD!