

LER e DORT

Essas siglas são usadas para identificar uma lesão de estrutura do sistema ligamentar e músculo-esquelético. LER é a abreviatura de Lesão por Esforço Repetitivo e DORT significa Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho. Elas são siglas que andam juntas porque tem como causa o mesmo problema.

Tanto a LER como a DORT se iniciam por micro-traumas devido ao movimento repetitivo ou manutenção de força/postura por longos períodos sem que haja o descanso necessário. Porém a sigla DORT é usada quando sabe-se que a causa da doença é desencadeado pela atividade laboral, e a LER não tem como desencadeante a ocupação do trabalho.

Por exemplo: uma criança que é aficionada por vídeo game e joga durante 4h por dia todos os dias durante as suas férias, pode sofrer dores em tendões e ligamentos de punho e mão pelo fato de exercer movimentos repetitivos sem o repouso adequado. Nesse caso caracteriza-se uma LER

Já um pedreiro que deve encaixar peças de piso no solo de uma casa durante o dia todo também pode ter o mesmo problema pelo mesmo motivo, porém durante o expediente de trabalho. Neste caso o afastamento do trabalho para tratar o problema pode ser preciso.

Como surgem as LER/DORT?

Esses problemas podem surgir quando não são respeitados alguns dos fatores organizacionais do trabalho abaixo:

- Treinamento e condicionamento (técnicas para execução de tarefas)
- Local de trabalho adequado (piso, superfície, barulho, umidade, ventilação, temperatura, iluminação, distanciamentos, angulações, etc)
- Ferramentas, utensílios, acessórios e mobiliários adequados
- Duração das jornadas de trabalho
- Intervalos apropriados
- Posturas adequadas
- Respeito aos limites biomecânicos (força, repetitividade, manutenção de posturas específicas por períodos prolongados).

Como prevenir ou tratar?

Logicamente a prevenção vem obedecendo às dicas acima, mas sabemos que muito dos fatores não dependem apenas do trabalhador. Então seguem dicas específicas para os trabalhadores:

- Realize pequenas pausas rápidas em qualquer atividade que se exerça repetitividade excessiva ou em postura inadequada por tempo prolongado. Intervalos breves e freqüentes são mais eficazes para a recuperação do que um período de descanso igual, tomado de uma só vez.
- Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiverem executando a tarefa.
- Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, incluindo a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características físicas e com sua atividade
- Não realizar força nem pressão exageradas, repetitivas ou freqüentes em sua atividade
- As LER/DORT são curáveis, principalmente nos primeiros estágios. Portanto, procure ajuda.

Bruno Milanez Espindola, Fisioterapeuta do CEMPS de Tijucas.