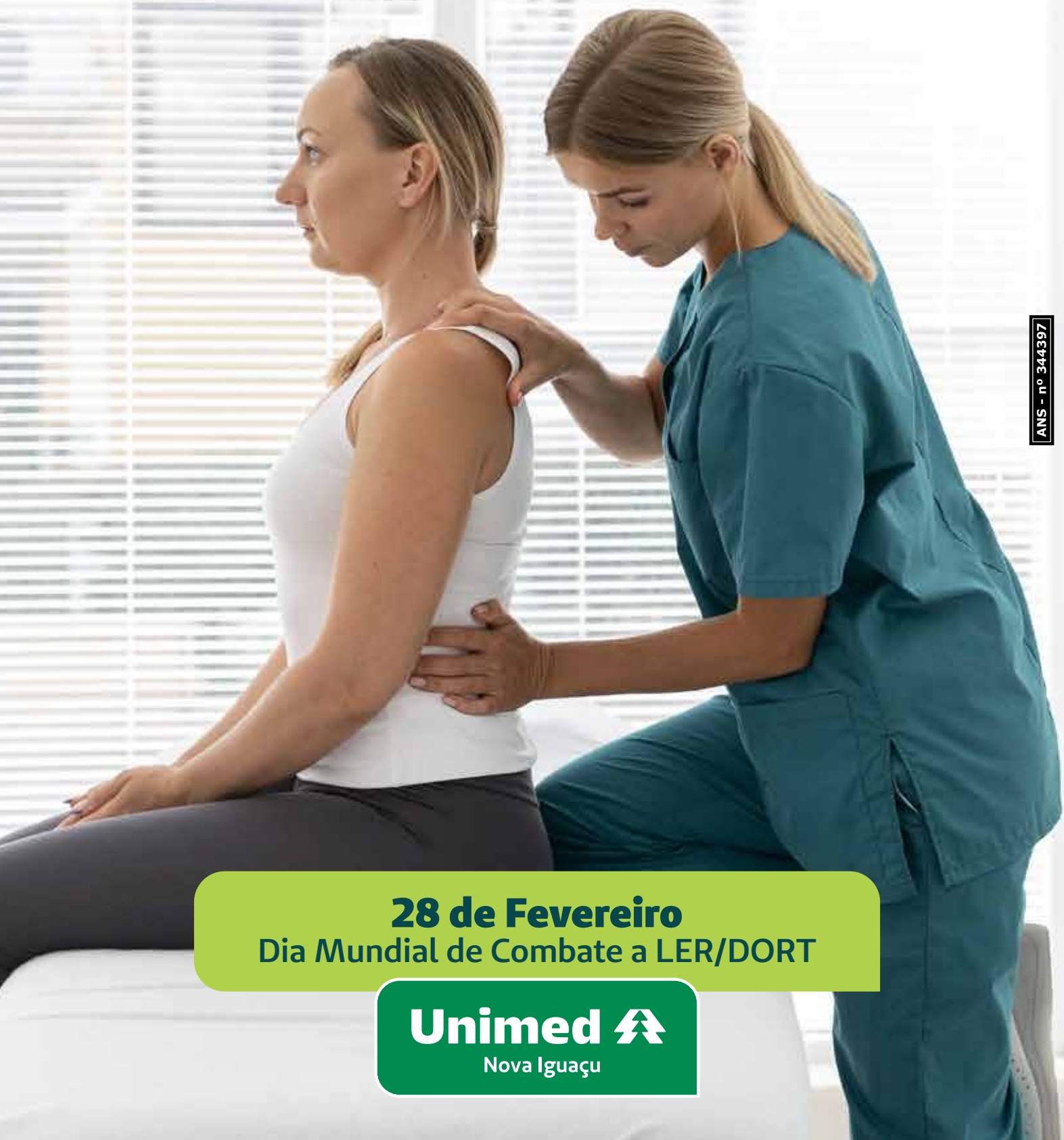


Previna-se,
sua saúde é seu maior patrimônio



ANS - nº 344397

28 de Fevereiro
Dia Mundial de Combate a LER/DORT

Unimed 
Nova Iguaçu

O dia 28 de fevereiro foi instituído, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como data internacional de combate às LER/DORT, como forma de conscientizar a população sobre a importância de medidas preventivas e do diagnóstico precoce.

O que é LER/DORT?

Abrangem quadros clínicos do sistema músculo-esquelético adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho (KUORINKA e FORCIER, 1995).

Diagnóstico

O diagnóstico é feito pelo exame físico e exames de imagens. O médico do trabalho ou especialista pode levantar histórico clínico detalhado, relato de comportamento de hábitos relevantes, histórico laboral, pessoal e familiar.

Quais os sintomas?

A LER/DORT pode atingir qualquer pessoa que execute determinado movimento repetidamente, como digitar, usar o celular, limpar a casa, carregar peso, etc. Dentre os principais sinais e sintomas de LER/DORT estão:

- Dor localizada, especialmente nos membros superiores e dedos;
- Dificuldade de movimentação;
- Fraqueza, cansaço, peso, dormência, formigamento, sensação de diminuição de força, perda de sensibilidade, etc.

É importante observar quanto tempo duram, quais atividades o agravam, qual a sua intensidade, e se há sinais de melhora com o repouso ou não.



Tratamento

Determinar a causa dos sintomas, que podem variar de uma pessoa para outra. De acordo com avaliação médica pode ser indicado o uso de medicamentos, em casos mais graves pode ser necessária cirurgia, na maioria dos casos a fisioterapia atua de forma positiva na redução do quadro álgico, e dos demais sintomas, a fisioterapia também realiza recomendações para o dia a dia, como movimentos que devem ser evitados, opções de alongamentos, dentre outras atividades. A orientação e o remanejamento do posto de trabalho podem também contribuir como uma opção assertiva.

Como prevenir

- Manter sempre uma postura apropriada durante o horário de trabalho, com as costas eretas e bem apoiadas no encosto da cadeira;
- Respeitar os limites do corpo;
- Utilizar apoios ergonômicos para os punhos e pés durante a utilização do computador;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Manter um estilo de vida saudável.

Ginástica Laboral

Como forma terapêutica de prevenção e contribuição para qualidade de vida no ambiente de trabalho, a ginástica laboral é definida como exercícios efetuados no próprio local de trabalho, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT, a diminuição do estresse e do absenteísmo, dores, fadiga, tensão muscular, aumento da consciência corporal, melhora do condicionamento físico, flexibilidade, coordenação motora, resistência, melhora o relacionamento entre os colaboradores com leveza e alegria, aumento da produtividade.



Conteúdo desenvolvido pelo Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Nova Iguaçu

Fonte:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/fevereiro/ler-e-dort-complicacoes-envolvem-incapacidade-temporaria-ou-permanente-para-o-trabalho>

Unimed 

Nova Iguaçu