

Curso: Como evitar as Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/ DORT) - CASPE

MÓDULO 1

O que são as Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/ DORT).

Objetivo: Compreender o que são as LER/ DORT, sinais e sintomas das LER/ DORT, patologias mais comuns e prevenção das dores.

Fisioterapeuta: Laís Priscila

MÓDULO I

O que são as Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/ DORT).

SIGNIFICADO DAS SIGLAS LER E DORT

LER: São lesões por esforços repetitivos

DORT: São distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho

O QUE SÃO LER E DORT

São disfunções que ocorrem na musculatura e estrutura óssea, decorrentes de esforços repetitivos, má postura, ritmo de trabalho e entre outros fatores.

SINAIS E SINTOMAS

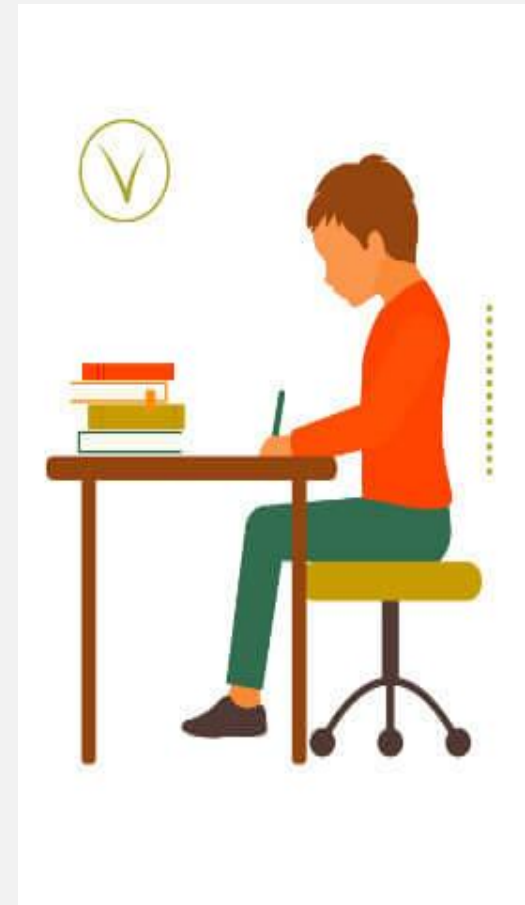
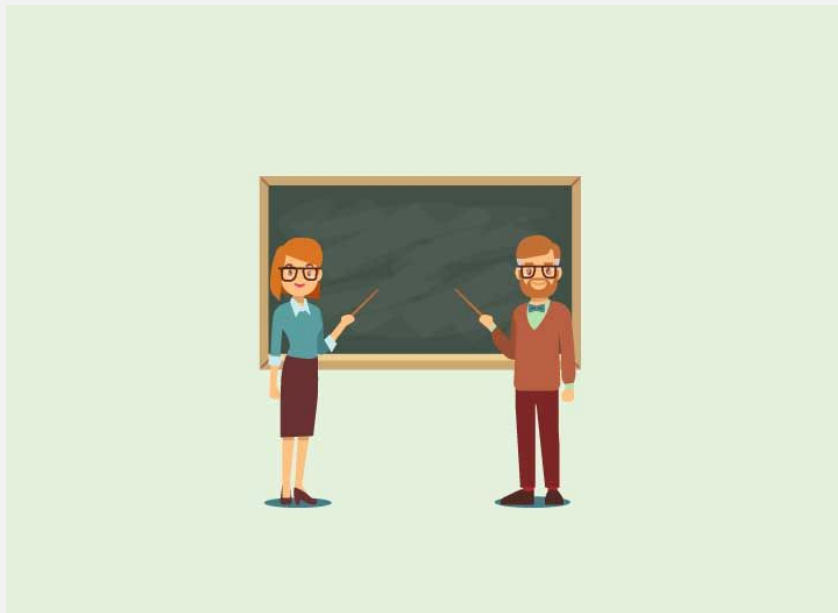
Geralmente são caracterizados pela ocorrência de vários sintomas dolorosos que se manifestam principalmente no pescoço e membros superiores, mas podem também acometer os membros inferiores. Podendo ocorrer também parestesias, limitações funcionais, inflamação, diminuição da força muscular, tensão muscular, e entre outros sintomas.

PATOLOGIAS MAIS COMUNS

Os distúrbios osteomusculares mais comuns são as tendinites (no ombro, cotovelo e punho), as lombalgias (na região lombar) e as mialgias (dores musculares) em diversas partes do corpo.

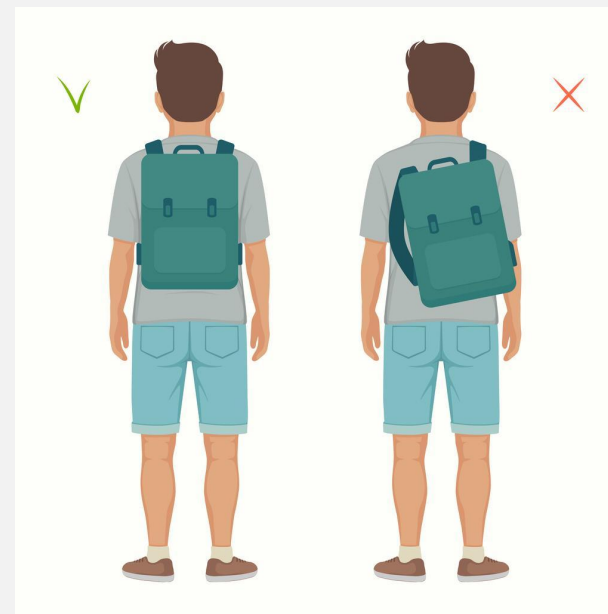
COMO PREVENIR AS DORES

Alternando a postura sentada e de pé



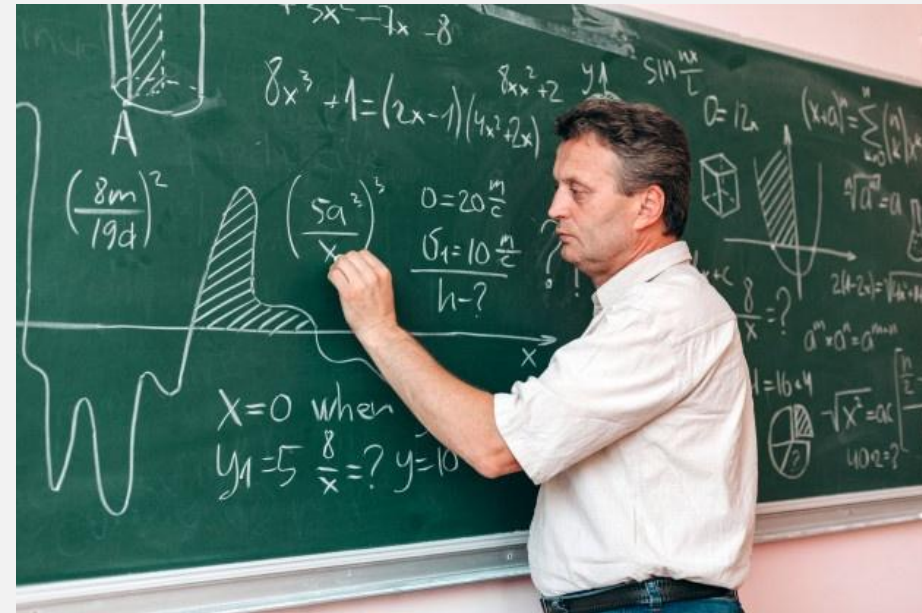
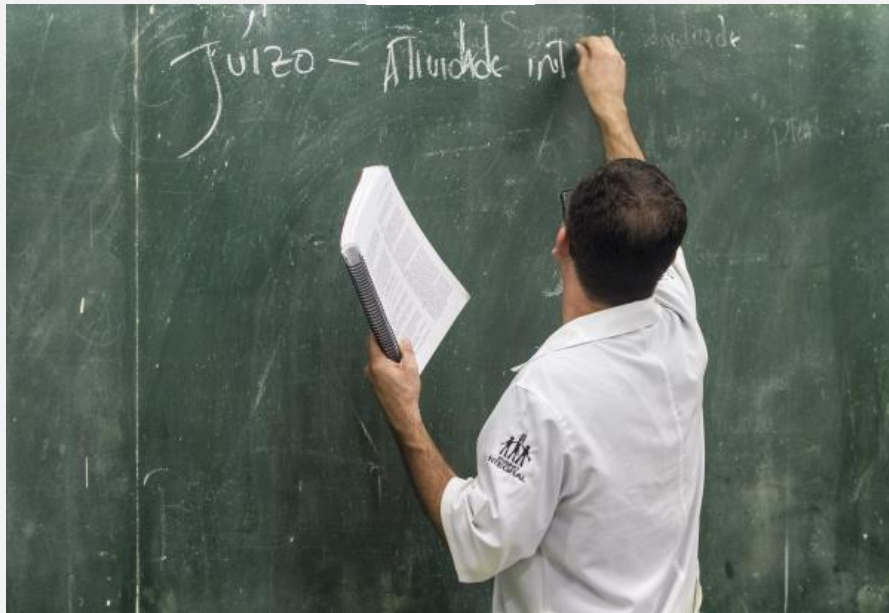
COMO PREVENIR AS LESÕES

Distribuir o peso de livros e cadernetas



COMO PREVENIR AS LESÕES

Mantenha a postura adequada ao escrever no quadro



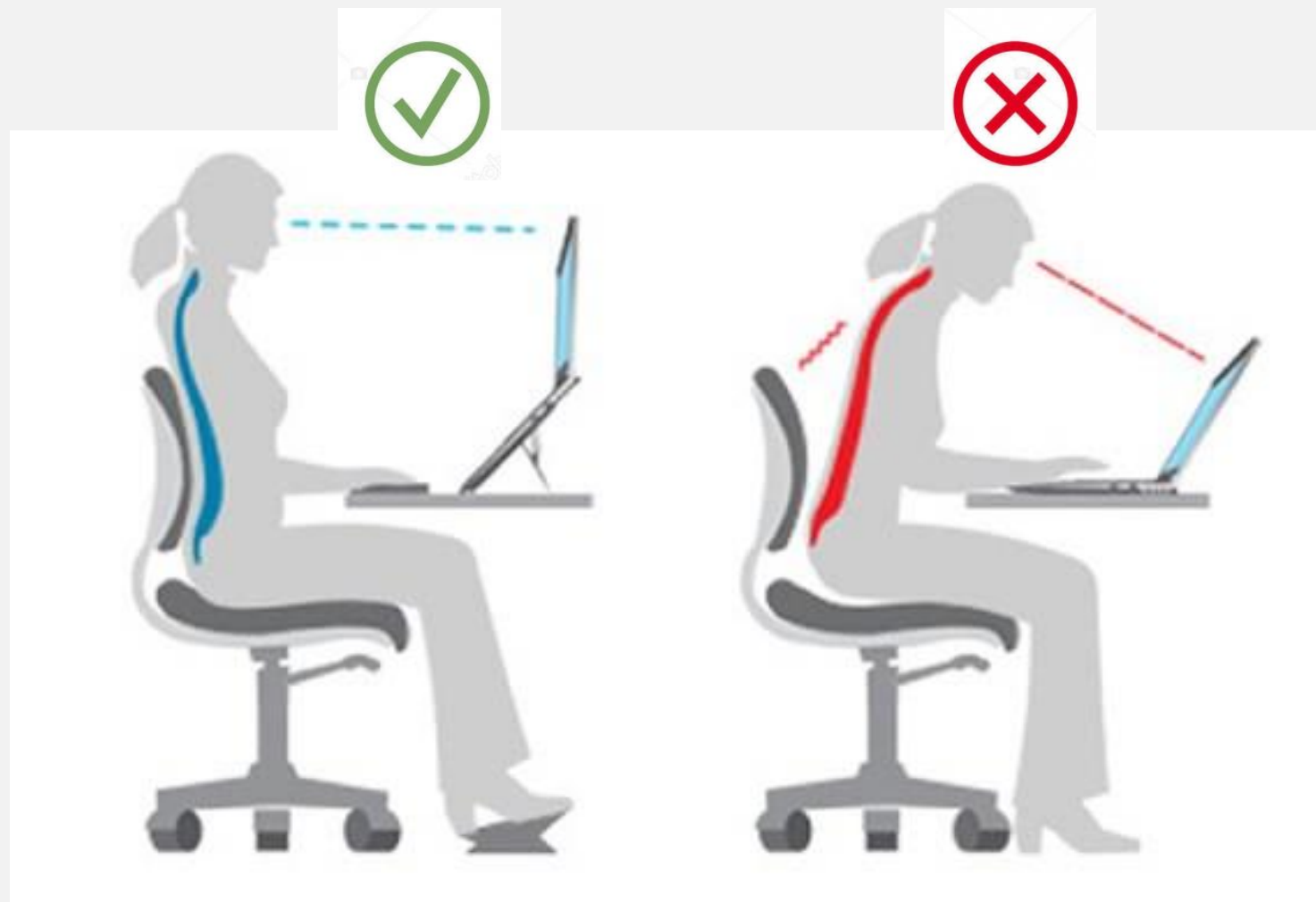
COMO PREVENIR AS LESÕES

Mantenha postura adequada enquanto orienta os alunos



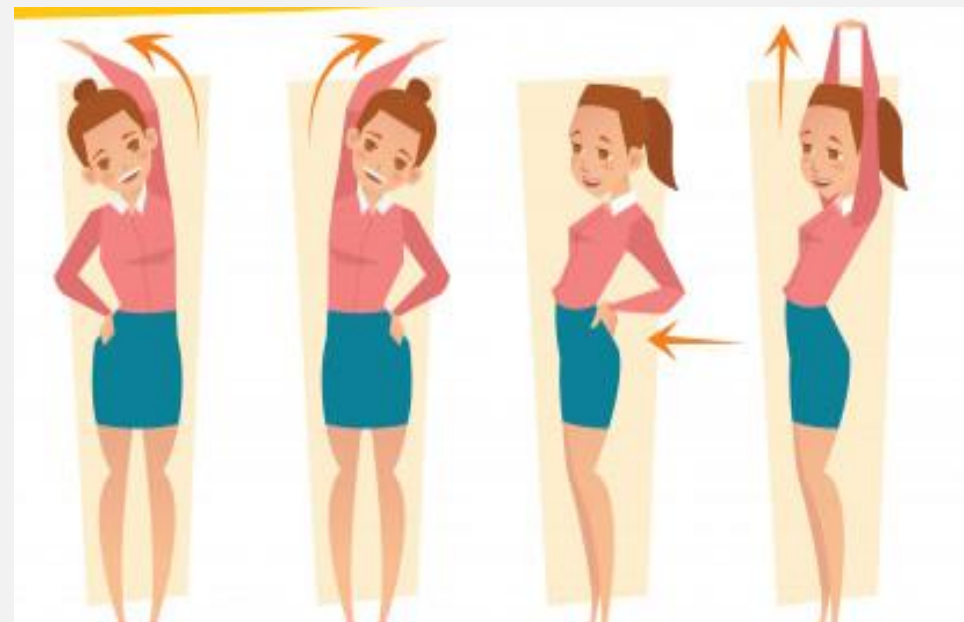
COMO PREVENIR AS LESÕES

Postura adequada ao utilizar o computador



COMO PREVENIR AS LESÕES

Realize alongamentos



REFERÊNCIAS

- CARILHO, M. K.; DRABOVSKI, B.; GARCIA, M. C.; GOMES, A. R. S.; JOUCOSKI, E.; MANGO, M. S. M. Análise dos sintomas osteomusculares de professores do ensino fundamental em Matinhos (PR). *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 25, n. 4, p. 785-794, 2012.
- CASAROTTO, R. A.; SANCHEZ, C. M. V. Há uma zona de conforto ideal para escrever na lousa que previna a dor em ombro de professores? *Revista Terapia Ocupacional Universidade São Paulo*, 2014.
- DEBASTIANI, J. Z.; GOMES, C. R. G.; MELLO, J. M.; MELLO, S. T. Doenças osteomusculares relacionadas ao profissional de ensino professor. *Arquivos do MUDI*, v 23, n 3, p. 73-84, 2019.