



LESÕES ESPORTIVAS

RISCO DE LESÃO E PREVENÇÃO



Levar uma vida fisicamente ativa é uma das maneiras mais importantes de manter uma vida saudável, porém a participação em esportes acarreta no aumento do risco de lesões.

Lesões esportivas podem acontecer com qualquer um a qualquer momento, independente da idade ou da habilidade atlética. Porém, se algumas precauções forem tomadas, o risco de uma pessoa sofrer uma lesão pode diminuir consideravelmente.

Este mês iremos olhar mais de perto algumas das lesões esportivas mais comuns e também algumas técnicas de como evitá-las.

O QUE SÃO LESÕES ESPORTIVAS

Uma lesão esportiva é qualquer lesão que ocorre com frequência durante a prática de esportes ou exercícios. O risco de lesão aumenta por causa da pressão adicional colocada em ligamentos e músculos durante a prática desta atividade.

Lesões podem acontecer por consequência de acidentes, sobrecarga, falta de técnica apropriada, pouco aquecimento ou uso de equipamento impróprio.

TIPOS DE LESÕES ESPORTIVAS

Lesões esportivas são geralmente classificadas como **agudas** ou **crônicas**.

Lesões agudas ocorrem repentinamente durante a atividade física. Os sintomas de uma lesão aguda incluem:

Dor súbita

Inchaço

Ruptura ou deslocamento visível

Incapacidade de levantar peso

Restrição na amplitude dos movimentos

Uma lesão crônica é geralmente o resultado do uso excessivo de uma parte do corpo durante atividades esportivas. Os sintomas de uma lesão crônica incluem:

Diminuição da força

Diminuição da velocidade

Dor muscular

Inchaço

Dor súbita durante períodos de descanso

O método RICE

A sigla RICE (em inglês) é uma boa maneira para se lembrar de como tratar lesões esportivas nas primeiras 48 horas, limitando o inchaço e iniciando o processo de recuperação. RICE significa Repouso (Rest), Gelo (Ice), Compressão (Compression), Elevação (Elevation).

Repouso /Rest - Repousar ajuda a prevenir qualquer aumento na lesão e permite que o processo de recuperação ocorra.

Gelo/Ice - Aplique gelo imediatamente após sofrer uma lesão esportiva, e repita o processo diversas vezes nas 48 horas seguintes. Não use calor durante este período porque isso facilita o inchaço e inflamação.

Compressão/Compression - Faça compressão da área afetada usando tiras elásticas para ajudar a diminuir o inchaço.

Elevação/Elevation — Elevar a área lesionada também ajuda a reduzir o inchaço.

Se a dor ou lesão é muito severa ou se torna pior com o tempo procure um médico imediatamente.



VOCÊ SABIA:

Estiramentos e distensões são as lesões esportivas mais comuns.

ENTORSE E DISTENSÕES

O estiramento ou ruptura dos ligamentos (a banda de tecido que conecta os ossos) é chamado entorse. As áreas mais propensas a este tipo de lesão são os tornozelos, joelhos e punhos. Entorse aguda do tornozelo é o tipo mais comum desta lesão esportiva.

Sintomas do entorse:

Sensibilidade
Dor
Hematomas
Inchaço
Possível descoloração da área afetada

Tratamento de entorses e distensões:

Use o método RICE aliado a medicamentos anti-inflamatórios. Quando houver inchaço extremo ou dor aguda procure atenção médica. Em alguns casos, pode ser necessário fazer um raio-x para verificar se houve fratura.

DESLOCAMENTO E FRATURA

Um **deslocamento** acontece quando um osso é posto fora de lugar, geralmente como resultado de uma queda ou golpe direto. Deslocamentos acontecem com mais frequência nos cotovelos ou ombros, e são mais vistos em esportes como futebol, rúgbi e ski.

Sintomas de um deslocamento:

Dor
Deformidade
Inchaço
Perda de movimento

Tratamento de um deslocamento:

A assistência médica imediata deve ser buscada após o acontecimento da lesão, a fim de que profissionais especializados possam colocar a articulação novamente no lugar. A região lesionada será imobilizada por várias semanas. No caso de deslocamentos severos pode ser necessária uma cirurgia.

Ruptura de músculos ou tendões é chamada distensão, e geralmente ocorre como consequência de estiramento ou contração excessiva. A distensão da virilha e da parte posterior da coxa são os tipos mais comuns desta lesão esportiva.

Sintomas da distensão:

Dor
Espasmo musculares
Diminuição na força

Uma **fratura** ocorre quando o osso quebra, geralmente como resultado de força excessiva. Uma fratura pode ser fechada, quando a pele permanece intacta, ou aberta, quando a pele sofre ruptura. Uma fratura pode ser parcial (uma quebra incompleta) ou completa (o osso se parte em duas ou mais partes).

Sintomas de uma fratura:

Dor
Inchaço
Impossibilidade de utilização da parte do corpo

Tratamento de uma fratura:

Assistência médica deve ser procurada imediatamente. Raio-x, ressonância magnética ou tomografia computadorizada podem ser necessários para confirmar a severidade da fratura.

Normalmente gesso é utilizado para imobilizar o osso, ajudando em seu alinhamento e prevenindo o seu uso.

Algumas situações podem exigir procedimento cirúrgico, onde hastes e pinos são utilizados para alinhar e manter o osso no lugar.

Síndrome de estresse do medial tibial

A popular canelíte é uma dor que ocorre na parte inferior anterior da perna durante atividades esportivas. A canelíte é bastante comum em pessoas que acabaram de começar a praticar corrida ou estão retornando à atividade depois de bastante tempo paradas. Esta síndrome acontece quando a corrida é feita com muita intensidade, por muito tempo, utilizando calçado inadequado, em terreno impróprio ou de maneira equivocada.

Sintomas da canelíte:

- dor persistente durante a corrida
- dor ocorrendo ao longo do osso do tornozelo
- dor latejante

Tratamento da canelíte:

Use o método RICE e medicamentos anti-inflamatórios. Diminua a distância da corrida e evite ladeiras; alterne treinos de bicicleta ou natação para diminuir o impacto da corrida.



VOCÊ SABIA:

Não existe nenhuma boa razão para "ignorar" uma dor durante a prática de esportes ou atividades físicas.

LESÕES DE LIGAMENTO

Um ligamento é um tecido conectivo que liga dois ossos ou cartilagens ou que mantém unida uma articulação. O ligamento cruzado anterior (LCA), o ligamento colateral medial (LCM) e o ligamento cruzado posterior (LCP) são os que mais comumente sofrem lesões esportivas.

O LCA conecta o fêmur à tíbia pela frente do joelho e previne a rotação errada do joelho. Normalmente, lesões no LCA acontecem sem contato, ocorrendo por causa de mudanças bruscas de direção ou a hiperextensão do joelho.

O LCM conecta o fêmur à tíbia pela parte de dentro do joelho, estabilizando a articulação e evitando que ele se dobre lateralmente. Lesões no LCM normalmente acontecem como resultado de golpe forte atingindo o joelho.

O LCP conecta o fêmur à tíbia pela parte de trás do joelho; ele é mais resistente que o LCA e menos propenso a lesões.

Sintomas de lesão de ligamento:

Dor	Dor no joelho
Dificuldade em andar	Inchaço
Rigidez	

Tratamento de lesão de ligamento:

Cada caso de lesão de ligamento é único e o tratamento irá depender da posição e da severidade do rompimento.

Se houver suspeita de lesão do LCA, assistência médica deve ser procurada imediatamente. Um LCA completamente rompido geralmente exige cirurgia.

FASCITE PLANTAR

Fascite plantar é uma inflamação ou ruptura da fáscia plantar, o tecido que fica ao longo da planta do pé conectando o calcanhar aos dedos. Esta condição é geralmente causada pelo uso de calçado inadequado, músculos da panturrilha muito rígidos ou falta de técnica para o treinamento.

Sintomas da fascite plantar:

Dor na planta do pé	Aumento na dor após períodos em pé ou ao se levantar
Dor ainda mais aguda pela manhã	Aumento na dor após se exercitar

Tratamento da fascite plantar:

Use o método RICE combinado com medicamentos anti-inflamatórios, e alongue com frequência os músculos da panturrilha. Se a dor persistir ou aumentar procure assistência médica. Em alguns casos injeção de cortisona pode ser necessário.

Cotovelo de Tenista

O popular cotovelo de tenista, ou epicondilite, é causado pelo uso exagerado dos extensores do punho, resultando em dor no cotovelo. Tanto o braço dominante quanto o não dominante, ou ambos, podem ser afetados. O cotovelo de tenista não é causado exclusivamente pela prática do tênis; ele também pode acontecer com quem joga golfe, boliche ou qualquer outro esporte em que os cotovelos são utilizados em movimentos repetitivos.

Sintomas do cotovelo de tenista

- dor nas laterais do cotovelo
- aumento na dor ao espremer a mão
- aumento na dor ao levantar peso

Tratamento do cotovelo de tenista:

Use o método RICE e medicamentos anti-inflamatórios. Se a dor persistir ou aumentar procure assistência médica. Em certos casos um processo cirúrgico pode ser necessário para tratar o tendão lesionado.



VOCÊ SABIA:

Muitas lesões esportivas podem ser prevenidas com hábitos seguros da prática de exercícios.

Dias de repouso reduzem a frequência das lesões, pois isso permite a recuperação de músculos e tecidos conjuntivos entre sessões de treino.

PREVENÇÃO DE LESÕES

Aquecimento – Aquecimento e resfriamento bem feitos são cruciais para prevenir lesões. Antes de participar de qualquer atividade esportiva faça uma simulação desta atividade só que em menor intensidade. Músculos aquecidos são menos suscetíveis a lesões.

Repouso – Permita que o corpo se recupere tirando dias regulares de folga. O repouso é um componente essencial do treino, aumentando a força e prevenindo a fadiga e lesões por uso excessivo.

Vestuário e equipamento – Usar o calçado correto e equipamentos de proteção diminui consideravelmente a chance de uma lesão. Equipamento de proteção de tamanho correto protegem os joelhos, mãos, dentes, olhos e cabeça.

Nutrição – Dietas que incluem frutas, vegetais e alimentos ricos em proteína podem ajudar a prevenir lesões esportivas, além de ajudar na recuperação em caso de lesão. Níveis de carboidrato, proteína e gordura devem ser ajustados dependendo da intensidade e da frequência da atividade.

Sono – A fadiga é a maior causa de lesões esportivas. Garantir que o corpo se beneficie de sono adequado ajuda a prevenir a fadiga e na recuperação de lesões.

Alongamento – O alongamento prepara o corpo para a força a que será submetido durante a atividade esportiva. Após se aquecer, alongue ambas as partes superior e inferior do corpo para trabalhar os músculos principais. Alongue-se por 25 segundos em cada movimento, repetindo-os por três vezes.

Fortalecimento muscular – O aumento na força e tenacidade muscular causado por treinos de resistência ajudam a diminuir o risco de lesões, bem como diminuir a severidade de uma lesão e prevenir a repetição de uma lesão.

Técnica – Garantir que a técnica correta é sempre utilizada reduz a chance de uma lesão.

Hidratação – Hidratação é uma parte fundamental de qualquer esporte e programa de exercícios e é vital para a prevenção de lesões. No geral, a água fornece hidratação adequada; no entanto isotônicos também são bons para repor a perda de fluídos, carboidratos e eletrólitos.

Atletas precisam consumir pelo menos 500 ml de fluídos duas horas antes de se exercitar, e 150 a 300 ml durante o exercício, sendo consumido a cada 15 ou 20 minutos.



VOCÊ SABIA:

Lesões por uso excessivo são muitas vezes causadas por fazer muito exercício cedo demais.



VOCÊ SABIA:

Utilizar o equipamento correto diminui consideravelmente o risco de lesão.



SUA COBERTURA DE SEGURO INTERNACIONAL

Muitas lesões esportivas não exigem atenção de um profissional de saúde e podem ser adequadamente tratadas utilizando o método RICE e anti-inflamatórios. No entanto, é importante sempre consultar um médico se a dor for aguda, persistente ou crescente.

Visto que lesões esportivas podem levar tempo para serem curadas, paciência é essencial; retomar a prática de um esporte pode aumentar o período de recuperação ou piorar o grau da lesão. Se você é um iniciante em um esporte ou se estiver se recuperando de uma lesão, uma progressão gradual com um programa de exercícios é fundamental.

Lembre-se que lesões por uso excessivo são causadas por exercícios em demasia cedo demais. Comece devagar e aumente a intensidade gradualmente, permitindo-se aproveitar o esporte escolhido sem lesões.

Dra. Ulrike Sucher, Diretora Médica, Allianz Partners.