DINO - Divulgador de Notícias

Cuidados podem evitar lesões durante os exercícios

A vida útil de um tênis é de dois a três meses para quem treina todos os dias

08/09/2016 14:29:10

As lesões mais comuns dos esportistas amadores são as musculares de membros inferiores, de tendões e ósseas. Estiramentos, rupturas, tendinites e até fraturas por over use (repetição de movimento) também acontecem bastante. Mas, existe uma forma de evitar esses problemas?

O aspecto da prevenção é muito importante, segundo o ortopedista e especialista em cirurgia da coluna vertebral, Maurício Marteleto. “É essencial fazer um bom preparo físico, tanto do ponto de vista cardiovascular quanto do músculo esquelético, além de sempre alongar antes e depois do treino”, orienta o especialista.

Um programa de treinamento compatível com o perfil físico de cada pessoa também é essencial, além do fortalecimento de alguns grupos musculares. “Para o esportista amador o ideal é se juntar a um grupo que tenha um preparador físico profissional. Existem várias empresas que prestam esse tipo de orientação e preparam as pessoas para provas de corrida de rua, por exemplo”, indica Marteleto.

Segundo o ortopedista, o calçado também deve ser a preocupação daqueles que querem prevenir lesões. O ideal é investir parte do orçamento para comprar um bom tênis que reduza o impacto. Além disso, devemos lembrar que todos os calçados têm vida útil. “No caso de esportistas que treinam todos os dias esse período é de dois a três meses. Não mais do que isso, pois o tênis perde a capacidade de absorver o impacto e pode causar lesões”, explica.

Se durante a prática esportiva você sente algum desconforto nos membros inferiores é importante procurar ajuda médica. Nos casos em que o paciente relata dor durante a caminhada, além de exames específicos de imagem, o ortopedista analisa a marcha do paciente e observa o desgaste na sola do calçado para identificar possíveis alterações no caminhar.

“A pisada correta gasta mais a porção lateral do calçado. Desgastes na porção interna da sola, por exemplo, é indicativo de pés planos e o médico poderá avaliar a necessidade de tratamento. Outras vezes, alterações na pisada podem sinalizar problemas na coluna. Se não tratar a causa, a lesão

pode se tornar mais séria”, esclarece o especialista.

Sobre o Dr. Maurício Marteleto

Dr. Maurício Marteleto Filho é médico ortopedista formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia - SBOT. Há mais de 10 anos atua na área de cirurgia da coluna vertebral, sendo membro efetivo da Sociedade Brasileira de Coluna (SBC), Sociedade Brasileira de Patologia da Coluna Vertebral (SBPCV) e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Minimamente Invasiva da Coluna Vertebral.