

Diças para tratamento e prevenção de lesões na prática de esportes

É comum acontecer algumas lesões durante as práticas esportivas. Existem diversas formas de tratar e prevenir seu aparecimento

29/09/2016 16:19:52

A prática de atividades físicas é reconhecida como uma atividade fundamental para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida, sendo uma grande aliada na prevenção e tratamento de diversos problemas de saúde. Dentre as atividades destacam-se a corrida de rua e ciclismo que ganham cada vez mais adeptos, além é claro dos esportes coletivos como o futebol, vôlei, basquete, entre outros.

Por outro lado, este aumento na intensidade e frequência da prática de atividades esportivas tem levado muitas pessoas a procurar atendimento médico ou fisioterapêutico em virtude do aparecimento de lesões musculares ou articulares. Embora sejam comuns em alguns esportes, principalmente naqueles onde há contato físico, como por exemplo, o futebol e o basquete, as lesões causam dores, desconfortos e limitações de movimento que podem comprometer não só a continuidade de uma rotina regular de exercícios, mas também atividades do dia a dia tanto em casa como no trabalho.

Segundo Regis Severo, fisioterapeuta que atua na área de Pesquisa e Desenvolvimento de Produtos da Mercur, apesar de serem comuns para todos os tipos de atletas, as lesões esportivas afetam principalmente as pessoas consideradas “atletas de finais de semana”, ou seja, pessoas que praticam esportes por hobby e normalmente não têm uma preparação física e treinamento esportivo regulares.

Uma das principais formas de prevenir as lesões esportivas é buscar reconhecer, através de uma avaliação com um fisioterapeuta, a presença de alterações posturais e de movimento que podem sobrecarregar alguma região do corpo levando-a à lesão. A partir disso, a prática de exercícios de fortalecimento muscular e alongamentos são de extrema importância para a prevenção de lesões.

Mas, e quando as lesões aparecem? O que fazer? Toda lesão muscular ou articular, como por exemplo, estiramentos/distensões musculares e entorses, que são bastante comuns na prática

esportiva, levam a um processo inflamatório inicial, necessário para a cicatrização dos tecidos lesionados, como músculo, tendão, ligamentos e cartilagem. O que acontece é que neste processo de inflamação inicial há a presença de alguns sinais como o inchaço e a dor, que levam a dificuldade de movimentar a região lesionada.

Segundo o fisioterapeuta, mesmo antes de buscar atendimento de um profissional da saúde as pessoas podem iniciar o tratamento da lesão, reduzindo os sintomas inflamatórios comuns. Logo após a lesão, uma das maneiras mais eficazes é conhecida entre os profissionais como protocolo PRICE, sigla inglesa para Proteção (Protection), Repouso (Rest), Gelo (Ice), Compressão (Compression) e Elevação (Elevation).

Veja abaixo as dicas do profissional:

- Proteção e Repouso: Após a lesão é necessário que a região afetada seja protegida e que se evite que ela seja exposta a esforços que podem agravar ou retardar o processo de cicatrização. Nestes casos, o uso de órteses imobilizadoras ou estabilizadoras, como por exemplo Joelheiras, Tornozeleiras, Cotoveleiras, entre outras, ou até mesmo o uso de dispositivos de apoio, como muletas podem auxiliar.

- Gelo: A crioterapia (tratamento através da aplicação de frio) com uso de bolsas de gelo ou bolsas de gel é uma ferramenta de tratamento importante nesta fase. O frio auxilia na redução dos sinais inflamatórios, como a dor e edema (inchaço). Pode ser aplicado diversas vezes ao dia por períodos de aproximadamente 20 minutos.

- Compressão: A compressão associada à aplicação do gelo auxilia na contenção do inchaço. Pode ser realizada com uso de ataduras elásticas. A compressão quando realizada isoladamente (sem uso de bolsas frias) pode auxiliar também na estabilização da articulação. É preciso cuidar com o nível de compressão realizado para não prejudicar a circulação sanguínea local.

- Elevação: Assim como a aplicação de gelo e a compressão, a elevação do membro lesionado tem papel importante para reduzir o inchaço local, e conseqüentemente reduzir a dor. Se a lesão for no tornozelo por exemplo, o ideal é permanecer alguns minutos deitado, com a perna elevada de forma que o tornozelo fique posicionado a uma altura acima do nível do coração.

Na última quinta-feira (15/09), o fisioterapeuta da Mercur participou de uma Live no Facebook da empresa sobre lesões esportivas.

Confira no link: <https://www.facebook.com/mercuroficial/videos/1223103934407515/>

