LESÕES AO NÍVEL AMADOR E PROFISSIONAL

As lesões ao nível amador são, muitas vezes, causadas pela falta de cuidado com aspecto tais como aquecimento, alongamento, alimentação e escolha de acessórios.
O aquecimento, quando esquecido, é muito perigoso pois a sua função de preparação do corpo para um esforço maior fica por efectuar. Isto leva a um stress instantâneo das estruturas corporais envolvidas na actividade física, stress esse potenciador de lesões.
O alongamento, concebido para soltar as estruturas cansadas, tornando-as mais móveis, e para libertar o excesso de ácido láctico nessas estruturas muitas vezes também é esquecido. Tal esquecimento conduzir ao acumular sucessivo de micro lesões que, posteriormente podem causar uma lesão maior, e mais grave.
Os alongamentos são muito importantes para evitar lesões relacionadas com a excessiva acumulação de fadiga e prisão de movimentos.
O descuido com a alimentação também é perigoso. O desprezo pela ingestão de certos nutrientes, tais como sais minerais, proteínas, hidratos de carbono e vitaminas pode levar uma estrutura corporal a um estado de debilidade até ao ponto de colapso. Essa situação de colapso é, quase sempre, de recuperação muito lenta e difícil.
O descuido com os acessórios pode também ter que ver com a falta de potencial económico para adquirir o material mais adequado. Estes acessórios de treino são indispensáveis. E caso não sejam de qualidade, podem não dar o apoio do qual o organismo precisa, originando situações que, embora nem sempre graves, são, no mínimo, muito incomodativas para o atleta.
As lesões ao nível profissional são proporcionadas, comummente, pelo desrespeito da cadência de treino e pelos acidentes no treino ou nas situações de competição.
O desrespeito pela cadência dos treinos que é, quase sempre, pré-estabelecido, origina fenómenos como o "overtraining", que se caracteriza pelo desrespeito do tempo de descanso e regeneração do sistema neuro-muscular. Estas situações conduzem a um desgaste sucessivo, à depressão, perda das capacidades e, num ponto mais grave, a lesões de cariz muscular.
A realização de um aquecimento prévio permite ao organismo preparar-se de forma gradual para o desenvolvimento de um grande esforço sem a ocorrência de um factor-choque.

Os acidentes desportivos são muito perigosos para a integridade física do atleta. Dependendo do tipo de desporto praticado, estes acidentes podem ser quedas, podem ser resultado de gestos técnicos mal executados, podem ser resultado do contacto físico entre atletas ou podem ser resultado das más condições das estruturas onde decorre a prática física.

Acontecimentos inerentes à prática desportiva

Zonas mais afectadas pelas lesões

O que parece ser geral é que, os praticantes da maior parte dos desportos sentem sempre mais os efeitos das lesões nos membros inferiores que em qualquer parte do corpo. O facto de serem as pernas a suportar o peso do corpo nas movimentações do desportista estão na causa disto. As lesões mais frequentes ao nível das pernas dão-se nos joelhos. Estes parecem mesmo ser os pontos articulatórios mais fracos do ser humano. Em seguida, encontram-se as lesões musculares, seguidas das lesões ao nível dos tornozelos. No entanto, existem desportos em que as lesões são deslocalizadas das pernas. As articulações dos ombros e as das ancas são também muitas vezes atacadas.
O joelho é uma das estruturas corporais que mais sofre na prática desportiva.

As dores musculares

Também é fundamental não confundir dor muscular com lesão. Se assim fosse, não havia desportistas ao cimo da Terra. A dor muscular é um sintoma causado pela prática física perfeitamente normal. Ela é o resultado da acção do ácido láctico nas fibras musculares e costuma aparecer um dia após o esforço. Com o passar do tempo, a estrutura muscular vai-se habituando ao esforço exigido em determinado movimento e as dores musculares reduzem-se significativamente.

As cãibras

Também é comum a existência de cãibras. Estas são espasmos musculares são resultado da contracção exagerada do músculo, quando este já não possui energia para executar os movimentos. As causas mais comuns das cãibras são as falhas dos impulsos nervosos, a falta de alongamento, a fadiga muscular, a má circulação sanguínea e a deficiências de minerais (especialmente Magnésio).
Embora provoquem dor intensa, as cãibras não são lesões.

Prevenção de lesões desportivas
Para evitar a ocorrência de lesões desportivas aconselham-se os seguintes procedimentos:

1. Começar o alongamento logo pela manhã, em dias de competição;
2. Parar a actividade física quando não se sente física ou psicologicamente preparado para tal;
3. Não consumir suplementos ou medicamentos analgésicos que reduzam a dor durante a actividade física. A dor é a forma de o atleta se auto-avaliar para perceber quando deve parar. Se não sentir dor pode prolongar o esforço tempo demais, até que isso lhe traga grandes malefícios;
4. Alimentar-se de forma adequado, especialmente em dias de grande esforço;
5. Arrefecer a zona quando se sentem dores musculares fora do normal. Pode estar a haver um derrame interno, e o frio ajuda a retracção dos vasos sanguíneos;
6. Evitar o calor quando se pratica desporto, tendo também sempre uma boa hidratação;
7. Não parar de repente após a prática de desporto. No final de treinos e competições, recupere lentamente, dando uma pequena caminhada após recuperar forças, em vez de se estender no chão. A recuperação do esforço não deve ser imediata mas sim lenta e contínua;
8. Receber massagens nas zonas mais fatigadas do corpo;
9. Ter em conta os limites do nosso corpo, sem os tentar ultrapassar a toda a força;
10. O mais importante – Realizar sempre exercícios de aquecimento antes da prática desportiva.

A massagem desportiva ajuda a soltar os tecidos ofendidos, a fim de prevenir certo tipo de lesões.

Tipos de lesões desportivas mais frequentes e tratamento
Há certos tipos de lesões que se destacam dos outros por serem muito mais frequentes na prática de desporto. Isto acontece, sobretudo, pelo facto de o organismo humano ser fisiologicamente mais fraco em certas zonas, pelo facto de certas rotinas de treino muito comuns terem erros que são recorrentemente cometidos e pelo facto de cada tipo de desporto ter um certo tipo de movimento principal que, por ser efectuado vezes sem conta, é mais susceptível de gerar problemas que os outros.

Rupturas de ligamentos
Sendo um ligamento um feixe de tecido fibroso, formado por tecido conjuntivo, que une entre si duas cabeças ósseas de uma articulação, a ruptura deste tecido provoca o deslocamento de certos elementos orgânicos para fora do seu lugar habitual. Um dos principais ligamentos afectados pela ruptura é o do joelho, sendo comum em todo o tipo de desportos que envolvem a coordenação de gestos tais como corrida, saltos e execução de movimentos finos com as pernas.

O **tratamento** deste tipo de lesões é feito por fases:

1. Compressão da zona afectada, arrefecimento da mesma recorrendo a gelo e tomada de analgésicos;
2. Realização de exercícios de flexão, após algum tempo;
3. Uso de canadianas para reduzir o peso ao qual o membro está sujeito;
4. Reinício do trabalho desportivo (recuperação da massa muscular). Esta fase ocorre a partir do momento em que o paciente consegue andar com facilidade;
5. Treino específico da zona lesionada para o desenvolvimento de movimentos mais finos e complexos finos (após o atleta ter recuperado a quase totalidade da massa muscular perdida);
6. Reeducação do atleta, procurando inseri-lo, de novo, na prática desportiva eu já levava a cabo.

Luxações das articulações
Este fenómeno ocorre quando, numa articulação, as superfícies articulares ficam completamente separadas e incapazes de comunicarem entre si para efectuarem acção motora. Estas luxações estão associadas a traumatismos, malformações e paralisias musculares em redor das articulações.

O **tratamento** deste tipo de lesões requer cuidados de fisioterapia. No entanto, nos casos mais graves, pode ter que se recorrer à cirurgia. Hoje em dia, atendendo aos

avanços que foram sendo adquiridos ao longo dos anos, a melhor solução é, quase sempre, a intervenção cirúrgica. No entanto, a fisioterapia continua a ser fundamental na fase pós cirurgia.

Entorses

As entorses são estiramentos excessivos de ligamentos presentes em determinadas articulações. Ocorrendo, sobretudo, ao nível dos joelhos e tornozelos, as entorses registam uma dor imediata de intensidade muito heterogénea. Quanto maior for a dor imediata (causada pelo inchamento do ligamento torcido), normalmente, mais grave é a lesão. Há, por isso, entorses ligeiras e entorses muito graves.

No caso de a entorse ser ligeira, não é requerido **tratamento** médico. A aplicação de gelo e o não esforçar da zona ofendida basta para que a lesão deixe de ser significativa num prazo curto.

No entanto se a lesão for mais intensa, deve ser feita uma visita a um médico para avaliação do problema, aplicação de anti-inflamatórios, realização de ultra-sons, realização de massagens e, numa fase mais avançada, reintegração a nível desportivo. As entorses mais raves podem durar meses para serem totalmente recuperadas.

Normalmente as entorses no tornozelo ocorrem pela má colocação de um pé no solo.

Fracturas

Uma fractura é uma perda da continuidade óssea (ruptura do osso) na sua parte mais dura. Uma fractura pode ser interna (quando o osso é partido mas não sai para o exterior do corpo) ou exposta (quando a quebra do osso obriga este a ser projectado, na sua totalidade ou não, para fora da pele.

Como método de **tratamento** temos procedimentos tais como aplicação de gelo, a tomada de anti-inflamatórios, o isolamento da área através de gelo e, por vezes, a realização de uma cirurgia. Normalmente, as fracturas de grandes proporções deixam mazelas para o resto da vida, que se traduzem na incapacidade motora de uma dada superfície corporal.

*No **tratamento** da fractura, a zona afectada é envolvida em gesso, para que não ocorram movimentos. A cicatrização obriga a imobilização total*

Lesões desportivas mais comuns:

- **Entorse -** É uma lesão dos ligamentos de uma articulação, desde um ligeiro estiramento, nas formas mais simples, até à rotura em situações graves. Provoca dores violentas, a área da articulação incha e o local torna-se muito sensível à pressão.
- **tratamento** Imobilização;
- Gelo (10/15 min de 3 em 3 horas, durante 2 dias).

Passadas 24 horas, se não houver melhoras e a dor persistir, deve ir ao médico.

- **Distensão e Rotura Musculares -** Uma distensão muscular ocorre quando um músculo se estica demasiado e, por vezes, se rasga devido a um movimento violento e brusco. Pessoas que praticam actividades físicas sem aquecimento e pessoas muito pouco flexíveis, estão mais susceptíveis a este tipo de lesões.
- **tratamento**
- Gelo (10/15 min de 3 em 3 horas, durante 2 dias);
- Repouso;
- Consultar Médico.

- **Contratura -** É uma lesão que surge na sequência de um treino intensivo ou após dores musculares. Geralmente, as contraturas surgem nas coxas, nas barrigas das pernas, nos glúteos e nos músculos vertebrais. Um músculo com contratura encolhe, pelo que vai manter uma tensão permanente nos tendões, podendo frequentemente provocar tendinites.
- **tratamento** Calor (10/15 min de 3 em 3 horas);
- Repouso.

- **Tendinite -** É uma inflamação de um tendão que surge, usualmente, através do excesso de repetições de um mesmo movimento.
- **tratamento**
- Gelo (10/15 min de 3 em 3 horas);
- Repouso;
- Consultar Médico.

- **Contusão muscular -** É uma lesão traumática aguda decorrente de uma pancada nos tecidos moles que provoca dor e edema.
- **tratamento**
- Gelo (10/15 min de 3 em 3 horas);

- **Luxação -**É a deslocação de um ou mais ossos de uma articulação. Ocorre quando uma força violenta actua directa ou indirectamente numa articulação, empurrando o osso para uma posição anormal.
- **tratamento**
- Imobilizar o membro deslocado;
- Gelo;
- Hospital.

Fractura - Osso partido ou estalado por pancada, torção ou quando submetido a uma pressão excessiva. Provoca dores violentas, a área da articulação incha fortemente e o local torna-se muito sensível à pressão.

- **tratamento**:
- Hospital.

- **Cãibra -** Numa actividade desportiva de longa duração, existe acumulação de ácido lático e surgem as contracções involuntárias, isto é, dá-se o encurtamento de um ou mais músculos.
- **tratamento**
- Alongar o músculo;
- Massagem com gelo.