

Lesões do Esporte

Lesões do Esporte

As lesões do esporte acontecem devido aos acidentes resultantes de velocidade, dos movimentos forçados, dos choques e de outro lado aos pequenos traumatismos, ligados à repetição exaustiva de gestos, levando ao desgaste prematuro das articulações.

As decorrentes de esportes de contato, onde as disputas envolvem contato físico entre os jogadores, como futebol, basquete e handebol, são diferentes das ocasionadas por outras modalidades praticadas individualmente, já que o contato físico aumenta o risco de contusão.

Podem acometer: músculo, tendões, bursa, ligamentos, meniscos, coluna vertebral,

As lesões do esporte mais comuns são as entorses, também chamadas de torções, contusões, distensões, estiramentos e contraturas musculares.

Cabe ao médico ortopedista o diagnóstico desses vários quadros mórbidos lançando mão de exames complementares como raios-X, ultrassom, ressonância magnética, etc.

Lesões em algumas modalidades:

- Ginástica Rítmico-Artística: As distensões musculares são as mais comuns, em conjunto com as entorses de tornozelo, punho e joelho. Existem algumas lesões específicas para cada modalidade.

- Handebol: As lesões nos dedos devido aos bloqueios dos arremessos e ao tipo de marcação são as mais prevalentes. Em seguida, são as entorses de tornozelo, joelho e lesões no ombro.

- Tênis: Os ombros são afetados devido ao grande esforço necessário à partida e os joelhos e tornozelos devido a grande intensidade de mudança de direção e velocidade dos atletas. As famosas epicondilites (inflamações nos cotovelos) acontecem devido ao volume de treinos e jogos.

- Voleibol: Entorses de tornozelos, joelhos e lesões nos ombros são as mais corriqueiras.

- Boxe: No punho e face são as lesões mais prevalentes em curto prazo e em longo prazo as lesões cerebrais.

- MMA: Por ser um esporte violento, os riscos de lesões simples são os hematomas e contusões. Já as mais complexas são quando um chute acerta, por exemplo, uma articulação, podendo provocar luxações, rompimento de ligamentos ou até mesmo fraturas, como de costelas.

- Natação: As regiões mais afetadas são os ombros e a coluna lombar, as mais prevalentes são as dores nas costas, tais como lombalgia e dorsalgia.

- Atletismo: De uma maneira geral, as lesões mais comuns no atletismo são as lesões musculares, tais como as distensões e as rupturas musculares devido à grande intensidade em esforço, velocidade e volume que os músculos são utilizados para realizar a qualquer tipo de prova. Entorses de tornozelo e joelho vêm em seguida.

- Futebol: A mais frequente é a distensão muscular, seguida por entorse de tornozelo. Entorse de joelho com ruptura do Ligamento Cruzado Anterior e lesões dos meniscos associadas são as lesões incapacitantes mais comuns no futebol.

SAIBA MAIS:

- As lesões musculares podem ser evitadas através de um bom condicionamento físico, aeróbico, trabalhando a

força muscular adequadamente e mantendo um bom alongamento da musculatura esquelética.

- Apesar de existirem muitas causas para câibras musculares, grandes perdas de sódio e líquidos são fatores essenciais que predis põem atletas a câibras musculares.

- O sódio é um mineral importante na iniciação dos sinais dos nervos e ações que levam ao movimento nos músculos.

Outras lesões:

- Condromalacia - Dor ou sensibilidade perto ou abaixo da rótula na parte frontal ou lateral do joelho. A dor é gradual, geralmente em uma perna, e aumenta gradualmente durante várias semanas.

- Síndrome da faixa iliotibial - Dor que geralmente aumenta gradualmente durante a corrida e pode sumir ao seu término.

- Dor Muscular Tardia - Acontece nas 24 a 56 horas depois da atividade e apesar de discutida a verdadeira causa, depende quase que diretamente da intensidade, duração de esforço e do tipo de exercício realizado.

- Dor lombar - Com mais ou menos intensidade, em algum momento da vida a maioria das pessoas um dia acaba convivendo com ela.

- Tendinite e bursite são condições comuns que envolvem a inflamação do tecido macio ao redor dos músculos e ossos, mais frequentemente no ombro, cotovelo, punho, quadril, joelho e tornozelo.

- Lesões de meniscos - A articulação fica dolorida quando usada, porém se não há carga a dor vai embora. Um menisco lacerado pode ser reparado através de cirurgia e pela capacidade do corpo de se recuperar.

- Tendão de Aquiles - São as paratendinites, tendinites, bursite retrocalcaneana e ruptura do tendão.

- Inflamações na região da tíbia - A lesão mais provável em corredores e caminhantes iniciantes são a popularmente conhecida "canelite", que é simplesmente uma inflamação ao longo do lado interno do osso da tíbia.

- Entorses de Tornozelo - As lesões do tornozelo podem envolver os ligamentos laterais, ligamentos mediais e ou a sindesmose.