

CLIENTE: Orthomed Center	
DATA DE VEICULAÇÃO: 10/02/2015	VEÍCULO: Revista Viva Saúde
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: 62 a 65
TÍTULO: Atletas de fim de semana	

Atletas de fim de semana

Um guia para prevenir e tratar problemas de ligamentos ocasionados por quem tem pouco tempo disponível na agenda, mas não abre mão de se exercitar

texto: ROMULO OSHIYUKI - Ilustrações: LUIZ LENTINI

Habitualmente mais sedentários que os esportistas de carteirinha, os "atletas de fim de semana" (ou *weekend warriors*, como também são conhecidos) precisam ficar atentos não somente às suas agendas apertadas: eles estão mais expostos a lesões graves nos membros inferiores. Ossos, músculos e tendões podem sofrer bastante nas atividades físicas esporádicas. "A prática de atividade física é, sim, uma recomendação muito importante, porém, quando não faz parte da rotina semanal das pessoas, pode acabar resultando em dores e lesões sérias, como fraturas por fadiga e distensões", avisa Leandro Gomide, ortopedista (DM). O esforço pode ser grande das articulações e dos músculos que não estão bem condicionados, levando o indivíduo a ter tendinites, roturas musculares, lesões por entorse, entre outras.

"Acaba sendo uma atividade mais lúdica do que benéfica desportivamente", comenta Maurício de Moraes, ortopedista do Hospital Bandeirantes (SP). Ele defende que o corpo precisa de tempo para se recuperar de grandes esforços e se exercitar somente aos sábados, domingos e feriados não é garantia de um bom condicionamento. "A semana tem sete dias. Sempre há tempo. O segredo é ter organização e disciplina", orienta. Entretanto, se você, realmente, não consegue colocar a atividade física de uma forma frequente em sua rotina, atente-se para os tópicos a seguir. A **VivaSaúde** conversou com especialistas e preparou um guia para você se orientar quanto à prevenção e ao tratamento dos possíveis problemas decorrentes de um fim de semana intenso pedalandô, jogando futebol com os amigos ou correndo à beira-mar. ▶

PREVENÇÃO DE LESÕES

- Não se esqueça de realizar o aquecimento e o alongamento antes de qualquer atividade.
- Utilize algum tipo de proteção, principalmente nos tornozelos.
- Já cansado? É melhor parar. A fadiga aumenta a chance de ocorrer lesões.
- Procure realizar algum tipo de exercício de forma regular, como caminhadas.
- Gereencie a alimentação durante a semana para regular o peso corporal.
- Durma bem para ter um bom relaxamento muscular.
- Cuidado com esportes de contato e atritos (futebol é um exemplo).

82 VIVASAÚDE

WWW.VIVASAUDE.COM.BR

VIVASAÚDE 83

PARA NÃO SE ESQUECER DE NADA!

As lesões mais comuns são tendinites, dores musculares, rupturas de tendões, lesões de joelhos (meniscos) e nos ligamentos. Podem ocorrer lesões traumáticas também, como torções de tornozelo. Veja a seguir o que é importante saber na hora do esporte:

Atenção redobrada

Homens com mais de 45 anos, acima do peso e sem atividade física por longo tempo costumam ser os que mais apresentam esse tipo de lesão. Mas, o principal fator principal é o acúmulo de trabalho muscular relacionado à falta de exercícios de flexibilidade.

Deu algo errado quando...

Os sintomas iniciais são dor, inchaço, impotência funcional da parte afetada e, eventualmente, algum hematoma. As lesões possuem vários graus, desde simples, que melhoram com gelo e medicações, até graves, que necessitam de tratamento cirúrgico.

É hora de ir para o pronto-socorro

Ocorre quando após a suspensão da atividade e o uso de gelo local, por 20 minutos não for possível apoiar o membro afetado no chão. Utilize muletas e algum tipo de imobilização e procure ajuda. Nunca use remédios ou faça massagens por conta própria. Somente um ortopedista é capaz de realizar o diagnóstico correto, sobretudo se o médico tiver experiência na área do esporte.

O exame em detalhes

Ele é feito através de uma série de manobras clínicas e complementado por exames de imagem (radiografia, ultrassonografia e ressonância magnética) quando necessário.

A saída do banco reserva

Podem existir de várias formas e vários tipos. Lesões do tornozelo tendem a ter recuperação mais rápida. Já as lesões no joelho podem deixar uma pessoa longe de suas atividades normais por até um ano. O afastamento do trabalho é inevitável, principalmente se houver tratamento cirúrgico.

Dá para evitar?

Sim. Mas a pessoa deverá investir tempo na prática de algumas prevenções. "Casos simples podem evitar lesões, como fortalecer a musculatura, alongar-se antes e depois dos exercícios, não exceder os limites do corpo e manter a prática regular de exercícios físicos", responde o ortopedista Leandro Garrido (MG).

O PROBLEMA DOS LIGAMENTOS

Nas atividades como futebol e vôlei são os ligamentos dos tornozelos e dos joelhos a sofrer. "Isso ocorre por falta de condições físicas, músculos fracos, com comprometimento do equilíbrio necessário e sem toda a coordenação motora exigida", explica Marco Antônio Ambelino, ortopedista do Hospital Samaritano (São Paulo).

Só o ortopedista é capaz de realizar o diagnóstico correto, sobretudo se o médico for experiente na área do esporte

TERAPIAS POSSÍVEIS

O tratamento depende do grau da lesão. As leves são tratadas em casa. Lesões graves podem necessitar de intervenções cirúrgicas. Um exemplo desse último tipo acontece no joelho, no ligamento cruzado anterior, esportista de sua torção. A dor é intensa, assim como há inchaço local, melhorando com imobilização. Muito parecido com ela é a do rompimento dos ligamentos do tornozelo. Ocorre com a torção para dentro ou em inversão. "Melhora com imobilização e pode ser tratada com fisioterapia. Cirurgia pode ser indicada quando causa instabilidade do tornozelo e se houver trauma", explica Patrícia Silva, médica de esporte do Hospital Sí-de Luz (SP). "A terapia necessita de um fisioterapeuta, seja com ou sem cirurgia associada", completa. ■