

CLIENTE: Orthomed Center	
DATA DE VEICULAÇÃO: 06/04/2015	VEÍCULO: Revista Perfil Médico
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: 94 e 95
TÍTULO: Atletas de fim de semana	

HÁBITOS



ATLETAS DE FIM DE SEMANA:

MAIS RISCOS QUE BENEFÍCIOS

A prática de atividade física é uma recomendação universal entre os especialistas. Porém, quando ela é feita sem uma rotina adequada pode se tornar um grande problema, podendo causar várias lesões. De acordo com o ortopedista do Hospital Orthomed Center, Leandro Gomide, isso acontece devido o despreparo físico desses esportistas que não têm os músculos fortalecidos. "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", relata.

O supervisor telecom, Marco Túlio Gonzaga, teve problemas recentemente com a prática esporádica do futebol. Em uma partida com os amigos torceu o joelho, provocando uma lesão no Ligamento Cruzado Anterior (LCA). "Não tinha uma prática constante de atividade. Me desequilibrei em um dos jogos

e acabei rompendo o ligamento. Foi uma dor muito grande. Agora, tive que cessar minhas atividades e a recuperação será lenta. Vou passar por cirurgia e depois por sessões de fisioterapia", conta.

Casos como o de Marco Túlio são muito frequentes. De acordo com Leandro Gomide, as lesões mais comuns entre esses atletas são: distensões e fraturas, entorses no joelho, pé, ombros, coluna e tendinites.

Para evitar o problema e ter uma vida esportiva saudável, o médico recomenda se exercitar no mínimo três vezes por semana, além do acompanhamento

Aline Moraes / Getty



HÁBITOS

to de profissionais especializados. "Cuidados simples podem evitar as lesões, como fortalecer a musculatura, alongar antes e depois dos exercícios, não exceder os limites do corpo e manter a prática regular de exercícios físicos", recomenda.

E para os que já excederam o limite muscular e acabaram se acidentando a orientação é: "procure ajuda médica imediata, não use remédios ou faça nenhum tipo de massagem. Apenas um ortopedista especializado será capaz de fazer diagnóstico correto".

94
95