



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

TRAUMATOLOGIA E SOCORRISMO

6 - O Gesto Desportivo como agente causal de lesões: Principais lesões associadas às várias modalidades desportivas e aspectos preventivos



Natação

Caracteristicamente muito intensa no treino de preparação para a competição:

- 5 dias de treino / semana
- treinos bidirários
- 2 horas / sessão de treino
- Distâncias na piscina
- Trabalho de musculação fora da piscina



Natação – zonas mais afectadas

OMBRO (técnicas de Crol e Mariposa)

- A patologia do ombro constitui o problema lesivo mais frequente e incapacitante em natação de competição
- **Lesões ósseas**
 - Fracturas de fadiga
- **Lesões osteotendinosas**
 - Patologias tendinosas da cintura escapular – “ombro do nadador” (supra-espinhoso e tendão do bicípite)



Natação – zonas mais afectadas

“OMBRO DO NADADOR”

- A acompanhar o aumento da intensidade dos programas de treino é uma situação em evolução crescente na modalidade, com queixas na ordem de:
 - 3 a 5% nos anos 70
 - 50% nos anos 80
 - **65 a 80%** nos anos 90%
- Lesão típica de sobreuso – acção microtraumática repetida (Força+Repetição+Postura+**Ausência de repouso**)



Natação – zonas mais afectadas

“OMBRO DO NADADOR” – prevenção específica

- Fortalecimento muscular equilibrado
- Desenvolvimento da flexibilidade
- Modificação da técnica
- Evitar cargas excessivas



Natação – zonas mais afectadas

COLUNA VERTEBRAL (técnica de mariposa)

- **Lesões musculares**
 - Dorsolombalgias (da hiperlordose na braçada)

BRAÇO

- **Lesões musculotendinosas**
 - Tendinite da inserção do trícipete



Natação – zonas mais afectadas

JOELHO (Técnica de Bruços)

- **Movimento de chicote (intensidade e número de repetições)**
- **Lesões tendinosas**
 - Tendinites várias (no movimento de tesoura – prática intensiva)
- **Lesões ligamentares (fadiga)**
 - Distensões
 - Roturas: LLE, LLI



Natação – zonas mais afectadas

TIBIO-TÁRSICA

- **Lesões tendinosas**

- Tendinites dos tendões plantar flexores do pé (repetida flexão plantar)

PÉ

- **Lesões infecciosas**

- Micoses (pé de atleta)
 - Verrugas plantares



Natação

OUTRAS LESÕES

- **Conjuntivites várias**
- **Infecções otorrino-faríngeas (otites, sinusites crónicas)**
- **Infecções cutâneas**

PRECAUÇÕES

- **Epilepsia**
- **Dermatoses (infecções cutâneas) de origem alérgica**
- **Asmáticos**
- **Lesões no ouvido interno (timpanoplastia)**



Natação

ASPECTOS PREVENTIVOS

- **Reforço da utilização das técnicas de nado correctas**
- **Utilização criteriosa do material acessório de apoio ao treino**
- **Adequação das cargas de treino à idade e desenvolvimento músculo-esquelético do atleta**
- **Não esquecer as técnicas de aquecimento / retorno à calma**



Natação

ASPECTOS PREVENTIVOS

- **Respeitar criteriosamente os intervalos óptimos de recuperação**
- **Realização de treino específico de reforço muscular e flexibilidade fora do meio aquático**
- **Uso de equipamento protector específico:**
 - Touca
 - Óculos
 - Chinelos
 - Tampões para os ouvidos

Ginástica



- **Programas de treino muito intensivos e prolongados:**
 - lesões agudas (2/3)
 - lesões crónicas ou de fadiga (1/3)
- Apesar de ser uma modalidade sem contacto físico entre atletas, apresenta um risco considerável de lesões
- Maior número de lesões nos ginastas mais experientes / evoluídos (mais exigência – maior prevalência)
- Maior número de lesões em períodos de transição do crescimento (especialmente atletas femininas)



Ginástica

- **Alta taxa de lesões por retoma da actividade com cura incompleta (mais frequente nas ginastas)**
- **Localização geral das lesões:**
 - Membros superiores – 25 a 30%
 - Coluna Vertebral – 15 a 20%
 - Membros Inferiores – **50 a 65%**



Ginástica – Zonas mais afectadas

TIBIO-TÁRSICA e Pé (nas especialidades de solo, nos exercícios de salto e na saída das barras assimétricas, barra fixa, trave, argolas, cavalo com arções)

- **Lesões Ligamentares / Articulares**
 - Entorses
- **Lesões Tendinosas**
 - Tendinites
 - Rotura do tendão de Aquiles (atletas veteranos)
- **Lesões ósseas**
 - Fracturas maleolares
 - Fracturas de fadiga do terço inferior da tibia
 - Metatarsalgias
 - Fracturas de fadiga dos metatarsos, astrágalo e calcâneo



Ginástica – Zonas mais afectadas

JOELHO

- **Lesões Ligamentares**
 - Distensões / roturas do LCA e do LCP
- **Lesões Articulares**
 - Instabilidade articular
 - Entorses
 - Subluxações / luxações
- **Lesões ósseas**
 - Fracturas



Ginástica – Zonas mais afectadas

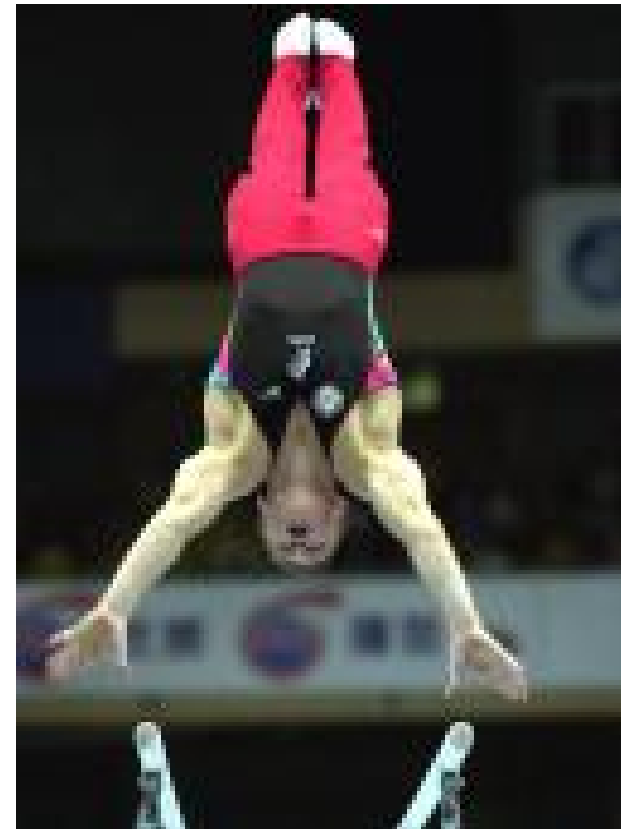
JOELHO

- **Lesões Cartilaginosas**
 - fracturas meniscais
- **Lesões Tendinosas**
 - Tendinites rotulianas
 - Tendinites do tensor da fascia lata

Ginástica – Zonas mais afectadas

OMBRO (exercícios nas argolas, barra fixa, paralelas, cavalo com arções)

- **Lesões articulares**
 - Luxação crónica recorrente: gleno-umeral e acromio-clavicular
- **Lesões musculares**
 - Distensões e roturas
- **Lesões tendinosas**
 - Tendinites do supra-espinhoso e da longa porção do bicípite



Ginástica – Zonas mais afectadas

COTOVELO (exercícios nas argolas, barra fixa, paralelas, cavalo com arções)

- **Lesões osteoarticulares**
 - Fracturas
 - Luxações
- **Lesões tendinosas**
 - Rotura da inserção inferior do bicipíte



Ginástica – Zonas mais afectadas

MÃO E PUNHO (exercícios nas argolas, barra fixa, paralelas, cavalo com arções)

- **Lesões ósseas**
 - Fracturas dos dedos
 - Fractura do escafoíde (fadiga)
 - Atrasos de crescimento da extremidade distal do cúbito
- **Lesões articulares**
 - Luxações interfalângicas
 - Luxações retrolunares cárpicas (múltiplas recepções)
 - “Punho doloroso” (inflamação da cápsula articular)





Ginástica – Zonas mais afectadas

MÃO E PUNHO (exercícios nas argolas, barra fixa, paralelas, cavalo com arções)

- **“Mão do Ginasta” – *Hiperqueratose Palmar* (patologia específica da modalidade)**
 - Limitação da extensão dos dedos e incómodo no apoio em que já não consegue ser realizado com a mão aberta
 - Resultante das fricções repetidas ao nível da face palmar das mãos
 - Indolor

Ginástica – Zonas mais afectadas

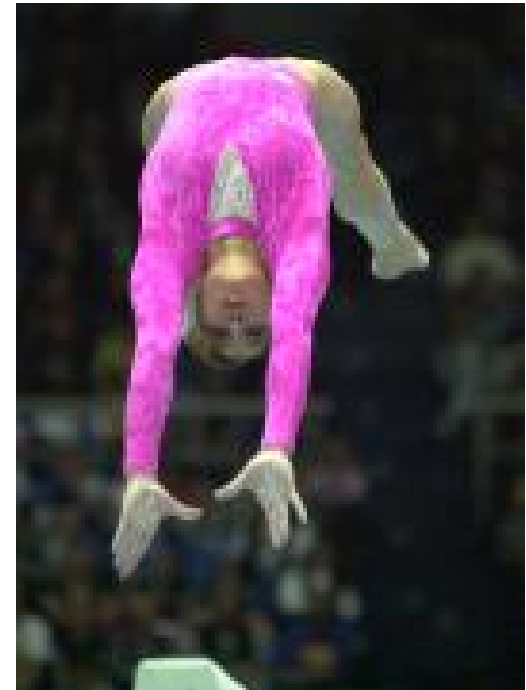
COLUNA VERTEBRAL (região lombar mais atingida nas especialidades no solo e na trave – flexão / extensão extremas)

- **Lesões Musculares**

- Distensões
- Dorsolombalgias de fadiga

- **Lesões ósseas**

- Fractura das apófises espinhosas
- Periostite do íliaco (pelos choques repetidos nas barras assimétricas)





Ginástica – Zonas mais afectadas

COLUNA VERTEBRAL (região lombar mais atingida nas especialidades no solo e na trave – flexão / extensão extremas)

- **Lesões Articulares**
 - Degeneração discal (75% dos casos)
 - Entorses cervicais
 - Luxações vertebrais (raras mas graves)
 - Acentuação da hiperlordose (mais notória nas ginastas)



Ginástica – Aspectos preventivos

- **Exame médico-desportivo de aptidão**
- **Utilização de equipamento de protecção**
- **Lavagem frequente das mãos, hidratação com creme gordo e raspagem regular das zonas endurecidas**
- **Aquecimento / alongamento / retorno à calma**
- **Nível de condicionamento físico adequado à tarefa**
- **Assegurar um domínio da técnica compatível com o desempenho solicitado (recepção do salto, treino de quedas)**
- **Actividades compensatórias de treino**



- Bibliografia

Freiwald, J. (1994). Prevención y rehabilitación en ele deporte. Hispano Europea, Barcelona.

Horta, L. (2000). Prevenção de lesões no desporto. 2ª Ed., Caminho, Lisboa.

Massada, J.L. (1989). Lesões musculares no desporto. Caminho, Lisboa.

Nunes, L. (1998). Lesões mais comuns no desporto. Dinalivro, Lisboa.