

Com este guia,
você dribla as
lesões esportivas
mais comuns no
mundo. Fique
sempre firme em
campo, ou na pista,
e ganhe gás na vida!

POR THERESA DINO E JIM GORMAN

Não dê chance
ao acaso!

Foto: Stock4B/Getty Images

Uma perna machucada no salto do peixinho que salvou a partida de vôlei.

Ou no pique que deixou para trás o zagueirão que perseguia você. Um joelho invalidado após o giro fulminante na frente do adversário e o passe para o brother cravar a bola na cesta de basquete. Um ligamento rompido na trilha de mountain bike. Um ombro deslocado na aterrissagem imprevista do salto de skate. Lesões assim podem facilmente acontecer com todos, mas caras como você precisam se manter no jogo. Consegue viver sem rompantes de adrenalina no organismo, sem as atividades que dão aquele gás para você tirar de letra o próximo dia de trabalho? A gente sabe que não. Por isso não recomendamos que desista dos lances radicais em seu esporte. Contamos como você evita acidentes neles, usando o conhecimento de experts: Evaldo Bosio Filho, especialista em fisioterapia esportiva e coordenador da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva (Sonafe); Travis Stork, médico do Departamento de Emergência do Centro Médico Vanderbilt (EUA) e apresentador do programa *The Doctors* (ainda não exibido no Brasil); e Bill Hartman, treinador especialista em força e coproprietário do Centro de Treinamento em Fitness e Esporte de Indianápolis (EUA). Leia o raio X completo das lesões ortopédicas mais comuns no meio esportivo e despache a aposentadoria forçada de jogos que fazem a vida valer a pena. →

PULE O GAME OVER

SALVE SUA SAÚDE DE LESÕES

ENTORSE DE TORNOZELO

Quando é comum: em partidas de futebol, basquete... esportes que exigem muitas fintas, movimentos laterais. Entorse de tornozelo também pode rolar facilmente caso você não use o calçado apropriado à sua atividade física. Ou se pisar num buraco durante a corrida ou apoiar o pé no chão, de mau jeito, para recuperar o equilíbrio na trilha de bike. Entorses de tornozelo representam cerca de 70% das lesões esportivas que ocorrem no mundo.

Como é: o pé é forçado e vira além dos limites dos ligamentos laterais do tornozelo que, na maioria das vezes, se rompem.

Sensação: dor e inchaço na lateral da região.

Consequências: você pode ficar de dez a 30 dias com o pé imobilizado e, depois, enfrentar sessões de fisioterapia. Isso, se seus ligamentos não tiverem rompido por completo. Do contrário, virá uma cirurgia – também seguida de fisioterapia.

➤ Para evitar o pronto-socorro...

Exercite os tornozelos. Jeito fácil: sentado, eleve os dedos do pé o máximo que conseguir sem tirar os calcanhares do chão. Conte até 6 e volte. Faça duas ou três séries, de dez a 20 repetições em cada uma. Outra ideia: ao começar a escovar os dentes, fique de pé apenas sobre um pé – sim: posição de saci. No meio da escovação, inverta a perna. Faça isso sempre que for escovar os dentes: melhora seu equilíbrio e a estabilidade dos tornozelos.

Ponha o tênis certo. Assim, você ganha destreza nos dribles: previne quedas e escorregões. No futebol de campo, não abra mão da chuteira com trava. No de salão, tênis com solado de borracha. No basquete, tênis de cano alto com sola emborrachada. Para corrida, compre o tênis adequado a seu tipo de pisada:



Óps, e agora?
Chame o Keanu Reeves!

supinada (você se apoia mais na lateral externa dos pés); pronada (você se apoia mais na lateral interna dos pés); neutra (você distribui o peso de forma homogênea sobre os pés). Mas, caso já tenha rompido ligamentos do tornozelo uma vez, use também uma tornazeleira – seja qual for seu esporte. Ligamentos fracos tendem a ficar assim: mais de um terço das pessoas que já lesionou o tornozelo machuca-o de novo. A tornazeleira ajuda a não rolar isso: dá mais estabilidade à articulação.

ESTIRAMENTO NO POSTERIOR DA COXA

Quando é comum: você tem pouca flexibilidade – ou nunca faz alongamento – e abusa dela em esportes que envolvem corrida e/ou saltos – vôlei, basquete, capoeira, futebol. Falta de força muscular também favorece estiramentos no posterior da coxa – outra das lesões esportivas mais recorrentes no mundo. **Como é:** você faz um movimento brusco, estica suas fibras musculares além do limite e elas se rompem. Isso costuma acontecer nos músculos de trás da coxa (isquiotibiais), que, por serem longos e ligados a duas articulações (quadril e joelho), recebem uma carga grande no momento de contrações excêntricas intensas (quando o músculo estica para gerar força).

Sensação: dor aguda e queimação atrás da coxa e nas nádegas, sobretudo quando você anda.

Consequências: depende da severidade do estiramento. A maioria pode ser

tratada com a prescrição clássica: descanso, gelo, compressão e elevação (ficar deitado com as pernas para cima para facilitar a drenagem do edema). Mas o tempo de recuperação varia de semanas a meses – com fisioterapia diária para acelerar a cicatrização muscular.

➤ Para evitar o pronto-socorro...

Ponha stiff no treino e fortaleça o posterior da coxa. Com pés e mãos alinhados aos ombros, segure halteres com a palma das mãos virada para trás. Mantendo braços esticados e costas retas, abaixe lentamente o tronco, movendo o quadril para trás e levando os pesos ao chão. Os joelhos ficam levemente dobrados. Desça na velocidade que seu conforto físico permitir até deixar a coluna quase paralela ao solo. Volte contraindo os glúteos. Faça de duas a três séries, de cinco a oito repetições em cada uma.

Ponha degrau no treino e fortaleça também o anterior da coxa. Com os

braços estendidos à frente do corpo, as costas retas e o abdome contraído, apoie um pé num banco com cerca de 50 cm de altura. Suba nele só com a força da perna que pisa no assento – a outra fica no ar. Retorne. Cumpra de duas a três séries, de oito a 12 repetições com cada perna. Você intensifica o exercício se segurar halteres. **Sempre alongue.** Mas após o aquecimento e o esporte – nunca alongue com o corpo “frio”.

LUXAÇÃO NO OMBRO

Quando é comum: em esportes de contato – judô, jiu-jítsu, rúgbi, hóquei. Ou numa queda radical de mountain bike, skate, esqui, snowboard.

Como é: em um trauma direto sobre a região do ombro, o osso do braço (úmero) que se articula com o osso do ombro (escápula) é deslocado – músculos e ligamentos fracos nessa região facilitam a ocorrência disso. A luxação glenoumeral representa 60% das lesões de ombro ocorridas em esportes.

Sensação: dor bastante forte e persistente no ombro, somada à limitação de movimentos.

Consequências: a recuperação necessita de ao menos 12 semanas. Você

faz uma cirurgia e, depois, fisioterapia diária para restabelecer a força muscular e a capacidade de movimentar o ombro – sem dores e sem dificuldade.

➤ Para evitar o pronto-socorro...

Domine o contato. É difícil quando o adversário forte dá o “encontrão”, ok. Mas aprender a manejar impacto brusco ajuda você a dispersar a força do contato sobre o máximo de ossos e articulações possível – não concentra tudo num lugar só, que pode ruir com isso. Para tanto, evite uma reação instintiva no milésimo de segundo entre o começo do choque e a conclusão dolorosa dele: role durante o contato, em vez de fazer um movimento brusco de parada.

Treine a queda num solo acolchoado na academia para acostumar seu corpo com ela e deixá-lo mais resistente. Quando você estiver no ar, aproxime o queixo do peito e tente cair rolando – e não de uma vez – sobre a parte traseira do ombro. Use o braço da frente para guiar a queda e o outro para proteger a cabeça.

Fortaleça os músculos dos ombros e braços para melhor estabilizar as articulações da região. Peça a seu treinador um programa que inclua os exercícios: desenvolvimento ombro, elevação lateral e frontal, tríceps pulley e rosca direta. ➔

Já está machucado?

ESTES TRÊS ESTUDOS INDICAM CAMINHOS PARA VOCÊ AGILIZAR A RECUPERAÇÃO

Lembre-se de superações passadas: se você conseguiu bater desafios em outros tempos, também vai vencer agora. Ter altos níveis de otimismo contribui com a tenacidade mental dos esportistas, aponta estudo publicado no *Personality and Individual Differences*, jornal científico internacional.

Não se isole: durante a recuperação, não fique antissocial. Respeitando suas limitações físicas, claro, siga curtindo com os amigos, a família, a garota. Segundo pesquisa no *British Medical Journal*, quem se rodeia de pessoas felizes tem maior visão positiva. Quem tem visão positiva tende a melhorar rapidamente – você viu à esquerda.

Escale o time certo: ao recomeçar a atividade física, escale um treinador dedicado e brothers que curtam o mesmo esporte para acompanhar você. Assim, se exercita mais e tem resultados melhores do que se praticar sozinho, revela estudo no *Archives of Internal Medicine* (EUA). Isso auxilia você a não desistir em situações difíceis.

Aprenda a manejar o impacto brusco e a cair. Fortaleça os músculos dos braços e dos ombros que, assim, sempre estarão no devido lugar. Sim, até mesmo após uma queda radical da bike, do skate, do snowboard, do esqui...

RUPTURA DE LIGAMENTOS DO JOELHO

Quando é comum: na partida de futebol, handebol, basquete, em que você faz um giro sobre o pé, direito ou esquerdo, para driblar o adversário.

Como é: quatro ligamentos primários seguram os ossos que se encontram no joelho – os dois ligamentos colaterais (em cada lado do joelho) cuidam dos movimentos mediais e laterais; os dois ligamentos cruzados (que ficam dentro da articulação) controlam os movimentos para a frente e para trás. Fortes batidas no joelho ou mudanças rápidas de direção podem distender ou romper esses ligamentos – a ruptura do ligamento cruzado anterior está entre as lesões esportivas mais complexas e graves.

Sensação: você ouve um estralo, sente dor no joelho e ele incha bastante.

Consequências: em 90% dos casos de rompimento do ligamento cruzado anterior é preciso cirurgia, seguida de seis a sete meses de fisioterapia para diminuir dores e restabelecer a força e a capacidade de movimentação.

+ Para evitar o pronto-socorro...

Dê suporte a seu joelho. Ou seja, fortaleça quadríceps, posterior da coxa e panturrilha. O agachamento com salto dá conta disso e ainda trabalha equilíbrio e coordenação motora. Inclua o exercício no seu treino. Execução: afaste os pés na largura dos ombros. Agache, flexionando os joelhos enquanto leva o quadril para trás. Sem pausa, salte com explosão – e jogando os braços para o teto – o mais alto que conseguir. Aterrisse suavemente – toque o solo com a ponta dos pés antes dos calcanhares – certificando-se de que seus joelhos não virem para dentro. Repita. Faça três séries, de dez a 12 repetições em cada uma.

Exercícios para estabilizar o quadril ajudam você a ter um calcanhar invencível em tiros de corrida e saltos



Seja mais invulnerável que Aquiles!

RUPTURA DO TENDÃO DE AQUILES

Quando é comum: em esportes que requisitam saltos abruptos ou tiros de corrida: basquete, tênis, atletismo, futebol, handebol, vôlei.

Como é: aquiles é o tendão mais grosso do corpo, quando rompe faz um forte barulho. Você até pode ser alertado por uma tendinite no calcanhar – dor e enrijecimento do tendão – de que corre risco de rompê-lo. Mas normalmente o problema vem do nada, principalmente em quem tem mais de 30 anos – foi o que aconteceu em 2010 com David Beckham, craque inglês de futebol que joga no Los Angeles Galaxy (EUA). Ao envelhecermos, a quantidade de água contida nos tendões diminui e os deixa mais rígidos, menos capazes de tolerar estresse.

Sensação: você ouve um alto estralo, sente dor intensa e fica incapaz de flexionar completamente o tornozelo.

Consequências: se romper o aquiles, provavelmente será operado – o médico vai costurar o tendão. Se só parte dele tiver sido comprometida: imobilização. Em ambos os casos, porém, você fica ao menos três meses longe do esporte e precisa de fisioterapia. Se não seguir à risca o tratamento, aumenta sua chance de machucar o aquiles de novo.

+ Para evitar o pronto-socorro...

Aqueça sempre. Antes de qualquer treino ou jogo, prepare o tendão de aquiles para receber carga pesada. Faça uma caminhada ou corrida bem leve: aquecendo os músculos, automaticamente você aquece o tendão. **Alongue** depois do aquecimento e do esporte. Apoie a palma das mãos numa parede. Ponha só a perna esquerda para trás, como se fosse dar um passo. Deixando os dois calcanhares no chão e as costas retas, lentamente incline-se em direção à parede flexionando os cotovelos e o joelho da perna direita. Fique assim por 30 segundos e troque de perna. Um desafio: agache-se completamente sem tirar os calcanhares do chão. Fique de cócoras o máximo de tempo em que se sentir confortável. **Estabilize o quadril.** Isso ajuda você a não sobrecarregar o aquiles. Execute os exercícios: pranchas básicas e laterais – duas repetições de 45 segundos para cada lado. Também alongue o flexor de quadril: apoie-se sobre seu joelho direito e dobre a perna esquerda num ângulo de 90 graus. Incline-se para a frente, com as costas retas e os glúteos contraídos. Fique assim por 30 segundos. Faça de três a cinco repetições. Depois, troque a perna e repita. ■