

Dores relacionadas à prática de esportes



⇒ LESÕES DO MANGUITO ROTADOR (DORES NOS OMBROS)

A grande maioria das dores no ombro são por lesão no manguito rotador que é formado pelos tendões de vários músculos que passam por baixo da clavícula e se inserem no úmero (osso do braço).

A articulação do ombro tem a capacidade de se movimentar em vários sentidos, daí sua propensão a lesões quando fazemos movimentos repetitivos, o principal sinal de que temos algum problema com o manguito é a presença de dor quando em pé afastamos do corpo os braços estirados, a dor aparece quando elevamos os braços entre 60 e 120 graus.

⇒ EPICONDILITE (DOR NO COTOVELO)

Este tipo de lesão é conhecida também como cotovelo de tenista se a dor for do lado de fora e cotovelo de golfista se for do lado de dentro. A epicondilite lateral é mais freqüente e ambas são causadas por excesso de uso.

⇒ SÍNDROME PATELO-FEMORAL (DOR NO JOELHO)

Esta é uma dor comum entre jovens e adolescentes que praticam esportes de alto impacto, onde se pula muito como vôlei e basquete, algumas alterações da posição da patela também podem ocasioná-la, trauma sobre a patela e até lesões de menisco podem causá-la.

⇒ DOR NO JOELHO POR EXCESSO DE USO

Esta é uma dor típica dos corredores que treinam em excesso, não fazem alongamento ou mudam de nível de treinamento sem estarem devidamente preparados. Quando um corredor inicia um programa de treinamento junto vêm as dores nos joelhos que com o tempo de treinamento sem excessos, tendem a desaparecer. As mais comuns são a síndrome da banda iliotibial, dor na face lateral do joelho, a bursite da pata de ganso, dor posterior e medial, e as tendinites poplíteia e patelar, respectivamente dor posterior e anterior no joelho.

⇒ LESÕES DO MENISCO MEDIAL

As lesões do menisco medial são cerca de dez vezes mais comuns que as do menisco lateral, ambas as lesões ocorrem quando o joelho gira no sentido axial, ou seja, para dentro e para fora, com o pé fixo e com o peso do corpo apoiado nele, praticamente todos os esportes onde se corre podem levar ocasionalmente a lesões meniscais.

Se você apresenta alguma dor com estas características não se desespere, reduza seu ritmo de atividade esportiva, caso não melhore, procure um médico. Quando as dores tornam-se crônicas o tratamento é mais difícil e prolongado. Bons treinos, e cuidado para não se machucar.

Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista