MÉTODOS E TÉCNICAS DE PREVENÇÃO DE LESÕES ARTICULARES

Prati, F. A. M.
Instituto Porto Alegrense

A lesão desportiva é motivo de preocupação para todos os profissionais que atuam na área. Este tema aponta elemento que colabora com um grave fator que amedronta o atleta e toda a equipe: a lesão. Mais precisamente, a lesão articular. Num breve estudo sobre o treinamento podemos dividi-lo em duas grandes fases: básica e específica. A fase básica é aquela onde o atleta irá desenvolver algumas qualidades físicas como força, velocidade, resistência. A fase específica é aquela onde ele vai complementar o treinamento desenvolvendo coordenação, ritmo, agilidade, etc. Em verdade, na prática, o desenvolvimento das qualidades físicas acontece no conjunto integrativo resultando as condições desejadas pelo preparador físico e técnico. Segundo HAY, James (in Biomecânica das técnicas desportivas Segunda Edição - Ed. Interamericana - 1981) a resultante de uma passada, nas articulações corresponde à três vezes o peso de uma pessoa. Por exemplo, um maratonista de 60 Kg que completou uma prova com uma média de 16.000 passadas ao todo, terá retornado à suas estruturas articulares o equivalente a três vezes a sua massa corporal resultando portanto 960.000 Kg. Devemos entender que a Fisioterapia desportiva não lida apenas e exclusivamente com atletas. Também com pessoas que desejam praticar atividade física e necessitam de uma orientação para que esta mesma atividade seja saudável, agradável sem qualquer conseqüência indesejada. Nossa intenção vai para pontos importantes que devem ser analisados: 1- Massa corporal: excesso de peso colabora, não só para distúrbios cardiovasculares como também para com instabilizações articulares e por um mecanismo repetitivo aos microtraumatismos de repetição que poderão gerar lesão. 2 - Indumentária: a importância deste elemento consiste na relação com o calçado adequado além do tipo das meias e outros como camiseta e calção. 3 - Periodicidade: o respeito a que se deva ter para o período de repouso é importante para a devida recuperação das estruturas musculares e proprioceptores articulares. Nossa experiência tem acontecido na avaliação, controle e orientação ao equilíbrio da composição corporal através de estudo cineantropométrico (composição corporal e somatotipológica). Para tal, temos baseados nossos estudos em Falkner e atualmente usando o método da bioimpedância. Quanto à indumentária uma atenção ao tipo do calçado que comtemple: flexibilidade, facilidade de evasão do calor, contra-forte protetor do tendão de Aquiles e solado absorvente de impacto. A periodicidade tem sido estudada conforme as condições iniciais do indivíduo. A preocupação com estes três fatores a que julgamos serem importantes tem resultado um feedback saudável e coerente com os objetivos da atividade física.