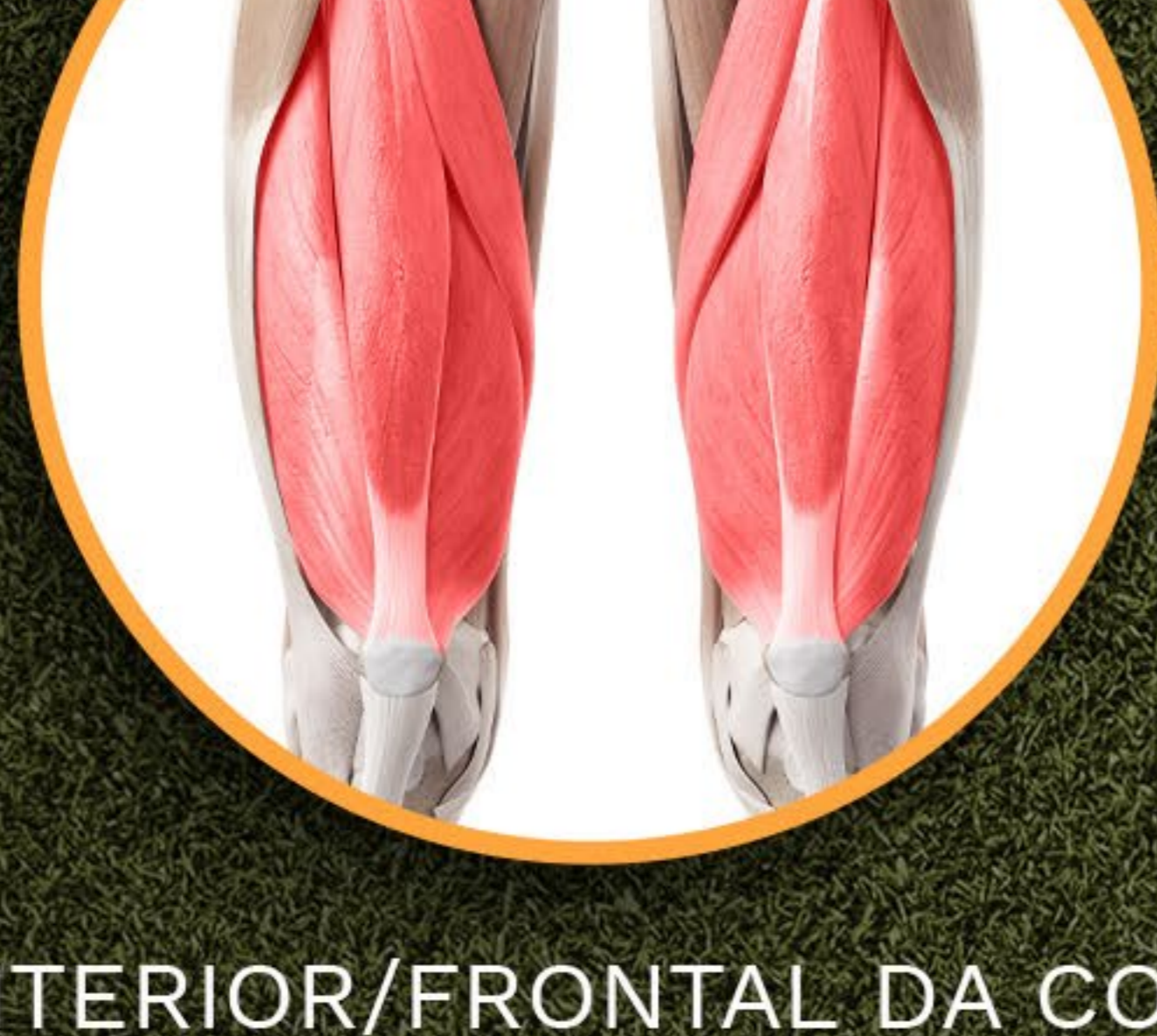


## DISTENSÃO MUSCULAR

A distensão acontece quando um músculo é submetido a um esforço anormal, levando ao rompimento das suas fibras e vasos sanguíneos. O rompimento pode ser leve, moderado ou grave. São recomendados o diagnóstico médico e iniciar com o protocolo de tratamento. Continue para saber mais!



## DISTENSÕES MUSCULARES MAIS COMUNS



ANTERIOR/FRONTAL DA COXA (QUADRÍCEPS)



POSTERIOR/ATRÁS DA COXA (ISQUIOTIBIAL)



PANTURRILHA (BATATA DA PERNA)



FACE INTERNA DA COXA (ADUTORES)



Redobre a atenção e o cuidado com essas partes do corpo a fim de evitar lesões. Especialmente se você pratica **futebol, tênis e atletismo (salto e arranque)**



## DIAGNÓSTICO

### CLÍNICO POR MEIO DE EXAME FÍSICO:

- Dor localizada
- Inchaço/edema (volume depende do grau da lesão)
- Presença ou não de equimose (manchas roxas por sangramento interno; lesão maior, mais sangramento)
- Dificuldade de movimentar o músculo lesado

### PODE SER APRIMORADO POR:

- Ultrassonografia
- Ressonância magnética (mais acurado)

(servem para quantificar a lesão, averiguar seu grau)



## SINTOMAS MAIS COMUNS

- Dor no músculo acometido (e comprometimento de sua função)
- Impotência ou dificuldade de pisar no chão

(a depender do grau da lesão)

## TRATAMENTO

### INICIAL

- P** Protection/Proteção: imobilizar, enfaixar
- R** Rest/Repouso: repousar o músculo acometido
- I** Ice/Gelo: de 3 a 5 vezes por dia (20 minutos cada)
- C** Compression/Compressão: diminuir sangramento com enfaixamento compressivo (sem excessos)
- E** Elevation/Elevação: elevar o membro lesado para evitar o aumento do edema

### POSTERIOR

- O corpo deverá ser capaz de cicatrizar (não existe obrigatoriamente uma medicação que ajude na cicatrização)
- A fisioterapia é bastante útil: ao atuar no processo inflamatório decorrente da lesão melhora o sintoma de dor e acelera um pouco a cicatrização muscular
- O fundamental é o tempo de repouso, que deverá ser compatível com vários fatores, entre eles o grau da lesão

## CLASSIFICAÇÕES DAS LESÕES

(A SEREM CONSIDERADAS PARA TRATAMENTO)

### POR TRAUMA DIRETO OU INDIRETO

#### EXEMPLOS:

**Trauma direto:** contusão (ou pancada), pois é diretamente no músculo

**Trauma indireto:** lesão na panturrilha ou na parte posterior/traseira da coxa, causada por arranca

### AGUDAS OU CRÔNICAS

#### Agudas:

**3 SEMANAS** DO ACONTECIMENTO

#### Crônicas:

**ACIMA DE 3 SEMANAS**

### PARCIAIS OU TOTAIS

Nas totais, lesa-se totalmente o músculo, há mais sangramento, mais edema, mais dor e são mais demoradas para tratar



## FATORES DE RISCO

### FADIGA MUSCULAR

No final da partida, por exemplo, a musculatura fadigada já não contrai de forma tão organizada, e com movimento brusco (contração cêntrica x excêntrica), pode haver facilmente a lesão; também depois de dias de jogos seguidos

⚠ Redobre atenção e cuidado depois de jogar por tempo prolongado

### FLEXIBILIDADE E AQUECIMENTO

Quanto menos alongado e aquecido, mais chances de lesionar

⚠ Alongue-se bem e aqueça-se para evitar lesão muscular

### DEFICIÊNCIAS DE FORÇA OU DESEQUILÍBRIO MUSCULAR

Por exemplo, se a musculatura anterior/traseira da coxa for muito mais forte do que a posterior/traseira, durante um movimento brusco de arranque há mais chance de lesão

⚠ Faça reequilíbrio muscular e fortalecimento com exercícios

## MEDICAÇÃO APÓS LESÃO

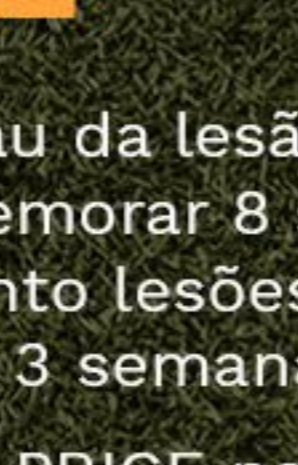
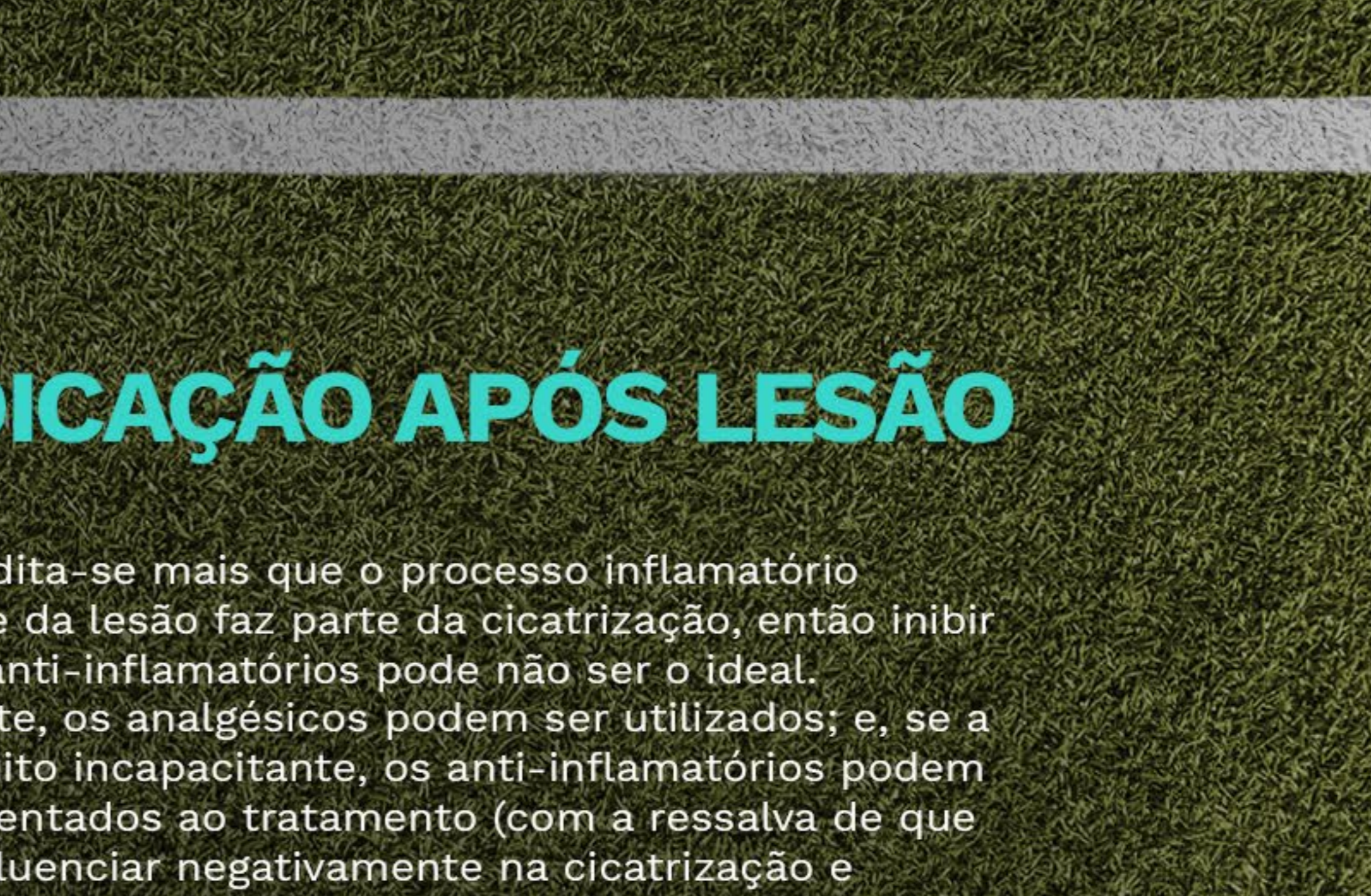
Hoje, acredita-se mais que o processo inflamatório decorrente da lesão faz parte da cicatrização, então inibir isso com anti-inflamatórios pode não ser o ideal. Inicialmente, os analgésicos podem ser utilizados; e, se a dor for muito incapacitante, os anti-inflamatórios podem ser acrescentados ao tratamento (com a ressalva de que podem influenciar negativamente na cicatrização e aumentar o tempo de sangramento).

## TEMPO DE RETORNO AO ESPORTE

Depende muito do grau da lesão: as mais graves podem demorar 8 semanas para cicatrizar, enquanto lesões mais leves em torno de 2 a 3 semanas

1 Quem faz o protocolo PRICE no começo e a fisioterapia pode abreviar o tempo de tratamento

2 Também depende de muito da dor, da capacidade de cicatrização e idade do paciente (pacientes mais velhos têm uma cicatrização mais demorada do que pacientes mais jovens)



[www.einstein.br/saudeemcampo](http://www.einstein.br/saudeemcampo)

Responsável Técnico:

Dr. Miguel Cendoroglo Neto

CRM: 48949-SP