

## PONTAPÉ INICIAL

Uma lesão esportiva é sinônimo de qualquer problema médico ocorrido durante a prática esportiva, podendo levar o atleta a perder parte ou todo treinamento e competição ou limitar sua habilidade atlética. A maioria das lesões ocorre em partidas oficiais. A contusão costuma ser o tipo mais comum.

### PARTES MAIS AFETADAS

As lesões dos membros inferiores são as mais frequentes, sendo as do joelho, coxa e tornozelo as que mais afetam atletas de futebol profissional.

### TIPOS DE LESÕES MAIS COMUNS

Podem ser leves, moderadas ou graves. O diagnóstico e as recomendações de tratamento devem ser realizados por profissional médico habilitado. O tratamento pode incluir gelo, analgésicos, talas, botas e similares, além de fisioterapia e, em casos graves, cirurgia.

### LESÕES POR CHOQUE

(CONTUSÃO)

Ocorrem quando o corpo se choca com algo (pancadas no chão, parede ou outro corpo, quedas, entre outras), mas não causa lesões estruturais. Na maioria das vezes, apenas superficiais. Apesar disso, pode resultar em **hematoma/equimose**, dor, inchaço e vermelhidão. Costumam acontecer mais nas coxas e pernas.

### LESÕES MUSCULARES OU DE TENDÃO

(DISTENSÃO MUSCULAR)

Acontecem quando um músculo ou um tendão que se prende ao osso é submetido a um esforço tão grande que as fibras e vasos musculares se rompem. **Distensão** ou **ruptura** é o nome dado para **estiramento** ou **rompimento** de um músculo ou de tecido muscular que liga o músculo ao osso (tendão) e que podem ser parciais ou totais. Sintomas comuns: dor, inchaço, espasmos musculares e capacidade limitada de mover o músculo.

### ENTORSES

(TORÇÃO)

Lesões que afetam os tecidos/**ligamentos** que fazem a conexão de dois ossos na articulação. Geralmente, são provocadas por um movimento atípico, rotacional. A mais comum é a entorse de tornozelo; seguida da entorse de joelho, mas pode ocorrer no punho ou em qualquer outra articulação do corpo. A entorse de joelho é a de pior prognóstico, pois frequentemente envolve o ligamento cruzado anterior e ocasiona lesões cirúrgicas.

### TENDINITES

A tendinite se dá pela inflamação ou irritação de um tendão, com dor forte e persistente. Os esforços excessivos e repetitivos são as causas mais comuns da tendinite. Mas também pode se desencadear em função de trauma ou mesmo infecções. Outras causas comuns das tendinites são: má postura corporal, falta de alongamento e sobrecarga. Elas acontecem com mais frequência no joelho e no tornozelo.

### NA RESERVA

MAS QUANDO A PREVENÇÃO ESTÁ EM JOGO, É PRECISO:

- | Alimentação balanceada
- | Treinamento para fortalecimento muscular
- | Alongamento
- | Observação médica
- | Tratamento adequado para evitar a reincidência e gravidade



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

Responsável Técnico:  
Dr. Miguel Cendoroglo Neto  
CRM: 48949-SP