

## COMPREENDENDO A TERMINOLOGIA:

### MÚSCULOS

Fibras musculares que possibilitam contrair, movimentar e estabilizar nosso corpo, além de ser essencial no transporte do sangue, dos alimentos e da urina

### TENDÕES

Ligam os músculos aos ossos e são responsáveis pelos movimentos articulares

### LIGAMENTOS

Conectam os ossos entre si, e são responsáveis pela estabilidade articular

## COMO OCORREM AS LESÕES?



### DISTENSÃO

- | Frequência alta
- | Acomete, principalmente, a região dos tendões
- | Causa mais comum: prática de atividades esportivas
- | Como acontece: esforço além do comum sobre os tendões ou região de músculos intermediados por tendões provoca alongamento excessivo e pode danificar internamente essas estruturas
- | Sintomas: dor aguda no momento da lesão, seguida de inchaço e hematoma

### ESTIRAMENTO

- | Costuma ser confundido com a distensão muscular
- | Frequência alta
- | Ocorre especificamente na fibra muscular, no músculo
- | Causa mais comum: prática de atividades esportivas
- | Como acontece: quando a musculatura é sobrecarregada ou alongada excessivamente, provoca dano na fibra muscular
- | Sintomas: dor aguda no momento da lesão. Quanto maior seu grau, mais sintomas intensos como dor, inchaço, hematoma. Em grau leve, os sintomas serão menos intensos



### CONTUSÃO



- | Popularmente conhecida como pancada
- | Geralmente, afeta as regiões mais superficiais, como: pele, embaixo da pele e a parte muscular, mas não causa nenhum tipo de lesão mais grave
- | Como acontece: choque entre indivíduos ou com objeto durante a prática de atividades esportivas, e quedas
- | Sintomas: dor
- | Tratamento: aplicação de gelo e, quando necessário, medicação anti-inflamatória

### CONTRATURA



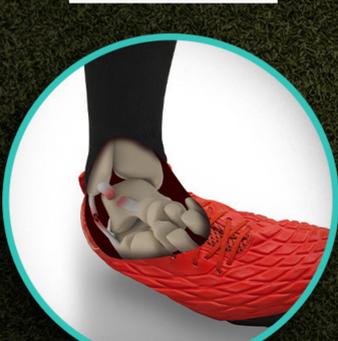
- | Popularmente conhecida como câimbra
- | Ocorre especificamente nos grupos musculares, nas mais variadas regiões, principalmente em membros inferiores e, também, na cervical e lombar
- | Como acontece: geralmente, a musculatura trabalha contraindo e relaxando; no caso da câimbra, a musculatura se contrai e não consegue relaxar
- | Tratamento: costuma passar com massagem e alongamento locais
- | Prevenção: consumo de alimentos ricos em potássio, magnésio, cálcio e com vitaminas do complexo B – como banana e água de coco. Alongamentos antes de exercícios físicos e hidratação constante também são indicados
- | Gravidade: na maioria das vezes não é grave

### LUXAÇÃO



- | As articulações mais frequentemente acometidas são: as do ombro, os dedos das mãos, a região do cotovelo e do tornozelo
- | Como acontece: a articulação envolvida acaba se desconectando, sai do lugar
- | Sintomas: dor, deformidade na região e impotência funcional, ou seja, a pessoa não consegue movimentar aquela articulação, enquanto ela não é colocada no lugar
- | Gravidade: é uma lesão ortopédica séria e os pacientes devem procurar pronto atendimento médico

### RUPTURA



- | É um estágio a mais da distensão e do estiramento
- | Mais frequente: região muscular dos membros inferiores, principalmente posterior/trás da coxa e panturrilha ou batata da perna
- | Como acontece: um grupo muscular ou uma junção musculotendínea sofre um alongamento excessivo e se rompe ou lesiona por completo
- | Sintomas: dor intensa

### ENTORSE



- | Também conhecida como torção
- | Mais frequente: em ligamentos
- | Como acontece: quando determinada articulação sofre um movimento rotacional excessivo
- | Sintomas: dor, impotência funcional (redução da movimentação da articulação), hematomas e edemas
- | Gravidade: existem vários graus de entorse, desde o mais simples, quando poucas estruturas são envolvidas e não há uma lesão completa, até a entorse mais severa, quando os ligamentos sofrem rupturas totais

