

TEMPO DE RECUPERAÇÃO DE LESÕES MAIS COMUNS EM JOGADORES DE FUTEBOL

Todos os tratamentos para lesões devem envolver tanto profissionais de medicina do esporte, quanto de fisioterapia. A avaliação deve ser clínica, com suporte de exames, testes de desempenho funcional, questionários específicos e avaliação de força muscular. Todas essas informações devem ser debatidas entre uma equipe multidisciplinar para estipular as etapas graduais de retorno à prática esportiva de forma tímida e sua evolução para um nível de competição



O tempo de afastamento para recuperação associado a cada lesão é relativo, pois depende, entre outras variáveis, do diagnóstico, do tratamento orientado e executado e das características de cada paciente. Os números aqui trazidos são uma média



CONTUSÃO

É uma pancada/lesão aguda e, em sua maioria, não é grave. Geralmente, provoca hematomas

TEMPO DE RECUPERAÇÃO:

Contusões leves: de 1 a 3 dias
Graves: de 2 a 4 semanas

Como o atleta, em geral, precisa voltar a jogar no menor tempo possível são indicadas compressas de gelo e terapia manual, além de tratamentos como eletroterapia (aplicação de ondas elétricas)



DISTENSÃO E ESTIRAMENTO

São lesões musculares ou ligamentares e, normalmente, mais fortes que a contusão

TEMPO DE RECUPERAÇÃO:

Lesão de grau 1 (leve):

cerca de 5 dias a 1 semana

Lesões de graus 2 e 3 (com sangramento e hematomas): semanas, até 1 mês

Mais comum no futebol: na parte posterior/atrás da coxa

Caso envolva cirurgia, o tempo de reabilitação será baseado no tempo de cicatrização da lesão. Além do tratamento para cicatrização, é recomendável treinamento para fortalecimento do músculo atingido e de outros relacionados

Lesão grau 1

Lesão grau 2

Lesão grau 3



ENTORSE

É uma lesão grave, que acontece por uma torção comumente associada a ligamentos e músculos, mas também pode envolver ossos (fratura)

TEMPO DE RECUPERAÇÃO:

Em geral, em torno de 5 a 7 dias, até um mês

Mais comum no futebol: entorses de tornozelo, sendo o ligamento fibulotalar anterior o mais acometido

O paciente deve retornar o mais rápido possível, com uma margem de pelo menos 4 a 6 semanas de tratamento fisioterápico, o qual se inicia imediatamente após a entorse, visando uma recuperação mais efetiva (maior qualidade em menos tempo)

O mais importante é cuidar para que os músculos, os ligamentos e os ossos estejam cicatrizados. Com frequência, o atleta tem uma entorse leve e continua jogando: isso é perigoso, porque pode levar a uma lesão maior. Quando envolve fratura, é mais grave e leva mais tempo de tratamento. Por isso, o tempo de recuperação é muito variável



TENDINITE

É uma lesão/inflamação crônica de tendão

TEMPO DE RECUPERAÇÃO:

De semanas a meses. Normalmente, dura 6 meses com manutenção da fisioterapia nos estágios finais de tratamento

Mais comum no futebol: tendinites de quadril, da coxa e, principalmente, do joelho/da patela

O tratamento pode ser mais demorado por ser um tipo de lesão crônica e porque decorre de carga maior, jogos seguidos e falta de fortalecimento da musculatura ligada à articulação

