

Fisioterapia Desportiva – Lesões no desporto, reabilitação desportiva e prevenção

As práticas desportivas requerem uma boa condição física, que por sua vez exige empenho do atleta. Esse empenho, agregado à rotina de exercícios e treinos diários, expõe o atleta a sobrecargas posturais, repetição de movimentos e a consequente aplicação de forças excessivas. Idealizada nesse cenário que nasce a fisioterapia desportiva, sendo atualmente uma das principais áreas de atuação do fisioterapeuta ou [auxiliar de fisioterapia](#) que por sua vez tende a garantir os resultados funcionais positivos em torno do tratamento ao qual submete os pacientes.

As lesões no desporto A lesão é um acontecimento indesejável e desagradável na vida do atleta. Mas é, infelizmente, um mal de todos os atletas, profissionais ou amadores. A lesão pode vir acompanhada de dor, desconforto e até mesmo a incapacidade de continuar a treinar. As lesões mais comuns na prática desportiva são os entorses, contusões, luxações, fraturas, distensões, cãibras e tendinites. Todas essas lesões podem surgir em consequência de traumas ou trabalho excessivo da musculatura, afetando significativamente os músculos, tendões e estruturas ósseas na região acometida.

O que é? Componente de peso da Medicina Desportiva, a fisioterapia desportiva apresenta como objetivo principal a recuperação e prevenção dos possíveis e comuns acidentes ligados à prática desportiva. O trabalho é voltado para o desenvolvimento do atleta em curto espaço de tempo após sofrer uma lesão durante a atividade física.

Prevenção de lesões em atletas É muito discutido atualmente a prevenção das lesões nos atletas. Inúmeros são os investimentos nessa área, principalmente nos clubes de futebol. O trabalho preventivo de lesões vai desde a correção de exercícios de alongamento e flexibilidade, até exercícios de fortalecimento e preparação muscular. Além disso, sabe-se que a causa de muitas lesões é a prática de exercício físico exagerada. Para isso, deve-se controlar a intensidade dos treinos, realizando incrementos progressivos; o calendário devem ser adequado, compatível com a modalidade desportiva; é importante ter em atenção a alimentação, que deve ser equilibrada e estar atento à hidratação antes, durante e após os treinos, com a reposição correta e balanceada dos eletrólitos, que são perdidos com a transpiração exagerada.

Sobre o Autor

Nada a dizer.

Source: <http://www.artigopt.com>