

LESÕES ESPORTIVAS

Nos fins de semana, folga do trabalho surge o atleta de fim de semana. O guerreiro. Alegria e o prazer de participar das atividades físicas fazem parte da vida dos homens. Desde tempos imemoriais saltar, correr, nadar e acidentiar é partes da nossa vida, ou seja, assim é nosso dia-a-dia.

Em qualquer esporte existem os riscos, assim como cada atleta é único em suas habilidades e também susceptível aos traumas físicos. Lesões das articulações são queixas comuns. Os ferimentos mais graves requererem atendimento médico de emergência. O repouso, suporte necessário para superar o trauma e gelo no local do trauma para controlar a inflamação.

É importante lembrar que as lesões passadas podem sobrepor as novas lesões e os padrões resultantes em decorrência desses eventos. Em outras palavras, o joelho machucado pode precisar de atenção imediata; A queda que sofreu no último ano pode impactar o quadril ou tornozelo torsido há alguns anos pode tornar o joelho vulnerável a uma lesão.

Com isto em mente, seria uma excelente idéia realizar uma avaliação de todo o corpo, como parte de seu programa de condicionamento a fim de evitar novas lesões. Este seria um caminho para equilibrar a tensão no corpo e estabelecer um alto nível de resistência e tolerância à força excessiva em qualquer atividade que você se envolver. Muitos atletas têm beneficiado de tratamento usando BT. Lesões que costumavam ser final de carreira podem agora ser potencialmente resolvidas utilizando tecnologias de ponta.



CASO CLÍNICO

Jurandir, 25 anos, gosta de participar de corridas de média distância e corria por prazer. Ele gostaria de continuar correndo, porém apareceu uma dor nos joelhos e nos músculos das coxas, apesar dos tratamentos realizados ele continuava apresentando dores.

Na avaliação clínica, os músculos da coxa e do quadril estavam muito comprometidos, ou seja, desequilibrados. Comecei a fazer a correção das restrições primárias que estavam no seu quadril e no fêmur e com isto foi liberada as tensões. A partir desse momento, Jurandir progrediu significativamente e voltou ao seu programa de treinamento.

COMENTÁRIOS

Os tratamentos feitos em músculos e ligamentos que são as estruturas onde ocorrem à maioria das lesões. Muitas carreiras esportivas são sacrificadas e encerradas a cada ano por tratamentos ineficazes. Isto não significa que outras formas de tratamentos e treinamentos não tenham valor.

O BT é uma técnica de correção destes desequilíbrios, juntamente com um programa de exercícios pode formar a base de um conjunto de ferramentas para ajudar trazer os atletas para eficácia biomecânica e melhorar o desempenho esportivo.

Londrina (PR), 1º MAIO de 2015

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni