



Fracturas de Stress no Atletismo

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

Quem pratica atletismo sabe que está sujeito a sofrer, em qualquer momento da sua vida de atleta, algum tipo de lesão. Uma das lesões mais comuns entre corredores é a fractura de stress, que corresponde a cerca de 10% de todas as lesões dos praticantes da corrida.

A fractura de stress ou de fadiga é a quebra parcial ou fissura de um osso, resultante de muitos ciclos repetitivos de cargas aplicadas, provocando uma quantidade de impacto suficiente para fracturá-lo. O esforço repetitivo com cargas maiores fadiga o músculo e aumenta a solicitação óssea, transferindo a sobrecarga para o osso, o que quando ultrapassa a sua resistência normal provoca a fractura. As fracturas aparecem nos ossos que suportam o peso corporal, ou seja, os das pernas e pés, sendo os de maior ocorrência das fracturas de stress, a tibia, os metatarsos e o perónio.

Causas das fracturas de stress

O aumento da carga de treino pode levar a uma sobrecarga muscular sobre uma determinada região o que ao fim de algum tempo pode levar a transmitir toda a carga para o osso.

Uma má escolha do calçado, ou demasiado apertado, e o treino em pisos demasiado duros podem também ser causa deste tipo de lesões.

Outros factores que podem contribuir para o aparecimento destas lesões são:

Desequilíbrios hormonais (motivo pelo qual estas fracturas são mais frequentes nas mulheres), privação do sono, deficiência nutricional, doenças metabólicas e anomalias do colagénio.

Como diagnosticar uma fracturas de stress

Um conjunto de sinais e sintomas, tais como, início gradual de dor que reduz com o repouso e aumenta com a actividade. Uma sensação latejante, que pode ser sentida à noite directamente sobre o

local da fractura, quando o resto do corpo se acalma. O atleta pode, normalmente, apontar com exactidão o local onde o osso é doloroso.

As fracturas de stress nos metatarsos são excepção relativamente ao aparecimento progressivo da dor, pois verifica-se que muitas das vezes esta surge de uma forma repentina após um esforço de grande intensidade.

Se existir algum tipo de suspeita de fractura de stress, o atleta deverá realizar uma cintigrafia óssea ou uma ressonância magnética, visto que, na maior parte dos casos, estas fracturas não são visíveis no raio X.



Qual o melhor tratamento:

O tratamento da fractura de stress pode ser feito de duas formas: cirúrgico ou conservador. O tratamento cirúrgico só é realizado em casos mais graves ou em fracturas de repetição, e a reabilitação dura cerca de seis meses.

Quanto ao tratamento conservador é feito com repouso relativo, isto é, afastado de toda e qualquer actividade de impacto, podendo o atleta realizar actividades na água, bicicleta, exercícios de fortalecimento muscular e alongamentos de forma a



manter a sua condição muscular e cardio respiratória. Neste caso, é importante que o atleta fique longe da actividade que lhe causou a fractura durante 8 a 10 semanas, para que ocorra a cura total da lesão. Se este repouso não for respeitado o atleta pode desenvolver novas fracturas, maiores e mais difíceis de consolidar.

A eliminação das possíveis causas do aparecimento da lesão é também um factor importante na total reabilitação do atleta. Neste caso, se a causa foi o calçado, é necessário fazer a correção e por vezes torna-se necessário o uso de umas palmilhas personalizadas para melhorar o apoio do pé e diminuir o impacto sobre o local da fractura.

Relativamente à fisioterapia só se conhecem alguns bons resultados com a magnetoterapia, além dos habituais exercícios de alongamentos e fortalecimento. Conhecem-se ainda bons resultados com a toma diária de cloreto de magnésio.

Conclusão:

O diagnóstico precoce e a eliminação das possíveis causas da fractura de stress são os dois factores mais importantes para a total reabilitação desta lesão. Porém, é muito importante que o retorno à actividade seja feito de forma controlada. Nas primeiras semanas de treino é aconselhável correr apenas em pisos moles e regulares como a relva e que o aumento da carga de treino seja feita de forma gradual e progressiva.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25
www.gfd.pt

Amadora - Alameda

