

Prevenção de lesões no atletismo

As investigações e o tratamento das lesões mais comuns no atletismo encontram muitas dificuldades, devido a aspetos relacionados com a causa das mesmas. Todavia, com uma atenção especial à prevenção das lesões, o atletismo e a corrida em particular trazem muitos mais benefícios do que os malefícios que podem causar.

Por Ernesto Ferreira, Fisioterapeuta especializado em lesões desportivas e técnicas manipulativas, T. 21 491 26 25 / 91 782 70 41

O conhecimento atual sobre as lesões mais frequentes no atletismo, no que respeita à fisiopatologia, e, sobretudo, os fatores que contribuem

decisivamente para o seu aparecimento, leva-nos, cada vez mais, a encarar a prevenção como a principal forma de abordagem a este problema. As exigências do treino moderno do atleta, o

abuso de provas de estrada e as pistas sintéticas explicam a frequência de lesões musculares. No entanto, estes não são os únicos fatores predisponentes ao aparecimento de lesões.

METODOLOGIA DE TREINO

Este fator é sem dúvida um dos mais importantes para a prevenção de lesões, senão o mais importante. Quando nos referimos à metodologia de treino não estamos só a pensar nas cargas, mas também no tipo de piso em que treinamos, bem como em tudo aquilo que um treino deve conter (aquecimento, treino propriamente dito e retorno à calma).

Carga de treino

Um plano de treinos mal elaborado é fonte de lesões. O aumento brusco de quilometragem no treino é, muitas vezes, responsável pelo seu aparecimento; cremos que, neste campo, é

importante chamar a atenção para as discrepâncias que por vezes acontecem, como, por exemplo, passar de cargas de treino semanais na ordem dos 60-80 km para cargas de valores entre os 130-160 km.

O uso excessivo de treinos com grande intensidade sem deixar que o “corpo” recupere de um treino para o outro é sem dúvida um fator predisponente ao aparecimento de lesões.

Devemos, no entanto, salientar que a maior percentagem de atletas lesionados se encontra entre aqueles que percorrem menos de 40 km semanais. Uma explicação para este facto tem que ver com a motivação que estes atletas encontram para realizar provas de longa distância (por exemplo,

meias-maratonas), para as quais não estão preparados, bem como para a realização de treinos demasiado longos, para os quais não fizeram uma preparação prévia. Não será normal que um atleta que treine apenas três vezes por semana resolva numa sessão realizar um treino de 25 km, quando nos outros dias faz cerca de 8 km.

Tipo de piso

O abuso do alcatrão ou cimento, para competições e treinos, é frequente causa de lesões, devido à dureza dos mesmos. Distribui os teus treinos por outro tipo de pisos, menos duros, tais como relva, caminhos florestais (regulares) e terra batida.



O que um treino deve conter

• **Aquecimento** – Este é um elemento fundamental, não só nas provas mas também nos treinos. Para que o aquecimento seja efetuado da melhor forma, aconselha-se aos atletas que esta fase do treino contenha um pequeno período de corrida contínua a um ritmo suave, cerca de cinco minutos, que poderá ser substituído por período idêntico de mobilização articular. De seguida o atleta deverá proceder a alguns exercícios de alongamentos (20 segundos cada serão suficientes), de forma a preparar as fibras musculares para a corrida.

• **Treino** – É importante que, ao iniciar o treino propriamente dito, o

faças a um ritmo mais moderado e com o desenrolar do mesmo vás então aumentando a intensidade, se for esse o objetivo.

• **Retorno à calma** – Esta é provavelmente a fase do treino mais importante, e infelizmente muitas vezes menosprezada por atletas e técnicos, utilizando a desculpa da falta de tempo. Quanto mais intenso é o treino, mais importante se torna a realização do retorno à calma. Esta fase do treino deve conter um pequeno período (cerca de três minutos) de corrida contínua a um ritmo muito suave, seguida de exercícios de estiramentos.

Como consequência indireta da corrida, existe a tendência para o encurtamento dos músculos e tendões, devido à contração sistemática dos mesmos. Aconselha-se, pois, no fim de cada sessão de treino, um período dedicado aos estiramentos, com vista à recuperação da elasticidade dos músculos e dos tendões. Para que estes estiramentos tenham um resultado positivo é importante que cada um dos exercícios tenha a duração de pelo menos 40 segundos, pois o alongamento das fibras musculares apenas se começa a processar ao fim de algum tempo, até lá, há apenas uma adaptação das fibras musculares à posição de alongamento.

Exercícios de **ALONGAMENTOS** que poderão ser realizados no decorrer

GÊMEOS

- De pé de frente para a parede, com uma perna à frente e outra atrás e com os dois calcanhares no chão e os dois pés direitos;
- Mantém a perna de trás esticada e a da frente ligeiramente fletida;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na face posterior da perna (gêmeos).



SOLHAR

- De pé de frente para a parede, com uma perna à frente e outra atrás com os calcanhares no chão e o joelho fletido, colocando o peso na perna de trás;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na face posterior e inferior da perna.



ISQUIOTIBIAIS

- Coloca uma perna em cima de um banco, degrau ou muro com o joelho esticado e puxando a ponta do pé para cima e para dentro;
- A perna que fica no chão deverá manter-se também esticada e com a anca rodada na direção da outra perna. Se te for confortável deverás ainda fletir um pouco na bacia mantendo as costas direitas;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na face posterior da coxa.



ISQUIOTIBIAIS COM FLEXÃO DO JOELHO

- Coloca uma perna em cima de um banco, degrau ou muro com o joelho um pouco fletido e puxando a ponta do pé para cima. A perna que fica no chão deverá manter-se esticada e com a anca rodada na direção da outra perna. Se te for confortável deverás ainda fletir um pouco a bacia mantendo as costas direitas;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na face posterior da perna.



PIRAMIDAL

- De pé de frente para um muro ou costas de um banco coloca uma perna em cima do mesmo com o joelho fletido e afastado;
- A perna que fica no chão deverá manter-se esticada e as costas direitas. Se te for confortável deverás ainda fletir a bacia mantendo as costas direitas;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na tua nádega.

do aquecimento e no final do treino:

ADUTORES

- Numa posição lateral relativamente a um banco, degrau ou muro coloca a tua perna esticada em cima do mesmo e direciona o pé para a frente. A perna que fica no chão deverá manter-se também esticada e as costas direitas. Se te for confortável deverás ainda fletir um pouco a bacia na direção da perna que está a alongar, mantendo as costas direitas;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na face interna da coxa.



Outra forma de alongar os adutores:

- De pé com as pernas afastadas, flete os joelhos e a bacia como se te quisesse sentar. Depois com os braços tenta afastar ainda mais os joelhos mantendo as costas o mais direitas possível;
- Deverás sentir o alongamento na face interna da coxa.



PSOAS-ILÍACO

- Pernas bem afastadas com a da frente fletida e a de trás o mais esticada possível, baixa a bacia o mais que puderes mantendo as costas direitas. Caso sintas necessidade poderás fazer este exercício apoiado com uma mão;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na face anterior da coxa.

QUADRÍCÍPETE

- Apoiando-te numa estrutura agarra um dos pés com o braço do mesmo lado e dobra o teu joelho ao máximo, mantendo as costas direitas, o joelho para trás e junto ao outro;
- Repete com a outra perna;
- Deverás sentir o alongamento na face anterior da coxa (quadrícipete).

A escolha do calçado

Podemos dizer que uns bons sapatos de corrida funcionam como uma espécie de seguro para o corredor, pois os pés são a sua base. Não existe o sapato perfeito que convém a todos; assim, para que possas escolher o sapato mais indicado, deves ter em atenção vários fatores: as características ortopédicas do pé, ou seja, escolher o modelo do sapato consoante o tipo de apoio plantar (supinador, neutro ou pronador); a escolha dos sapatos consoante o tipo de piso onde vais correr e também tendo em linha de conta o peso, se és mais pesado deverás escolher uns sapatos com mais amortecimento. Outro fator importante a ter em conta é a tua história clínica a nível de lesões.

A escolha de sapatos leves de competição pode ser uma decisão acertada, mas tem em atenção que não oferecem uma proteção tão eficaz. Usa pois só sapatos de competição para provas e desde que não tenhas nenhuma contra indicação a nível de lesões. Para finalizar este tema, lembramos que apesar de cada vez mais os sapatos de corrida permitirem uma diversidade de escolha, por vezes poderá ser necessário o uso de palmilhas individualizadas e concebidas por um podólogo, em virtude de cada atleta ter o seu tipo de apoio plantar e porventura necessitar de correções específicas.



Outros meios para prevenir lesões

Além de todos estes fatores a ter em conta para prevenir lesões, existem outros meios ao alcance dos atletas para prevenir o aparecimento das tão indesejáveis lesões, como, por exemplo, as massagens, a acupuntura e a crioterapia.



Outros fatores

Outro fator muitas vezes esquecido ou simplesmente ignorado é a dentição. Problemas de oclusão, cáries dentárias, inflamações das gengivas, e infeções podem causar ou agravar lesões. A alimentação e a hidratação têm também um papel fundamental na prevenção de lesões.