

*Educação Física*  
*Ensino Médio*  
*3º Ano*

## *Lesões Músculo-Esqueléticas no Esporte*

*As lesões músculo-esqueléticas (LME) são frequentemente definidas como um conjunto de patologias que afetam os músculos, tendões, ligamentos, articulações, nervos, discos vertebrais, cartilagem, vasos sanguíneos ou tecidos moles associados e podem ser causadas ou agravadas pela atividade física.*

*Este tipo de lesões caracteriza-se pela dor e perda da função física da zona corporal afetada, limitando a atividade dos indivíduos afetados, e podem afetar pessoas de qualquer faixa etária.*

*As LME provocadas pela prática desportiva podem ter origem traumática aguda ou serem resultantes da sobrecarga recorrente do sistema músculo-esquelético devido a movimentos repetitivos realizados ao longo do tempo.*

## *Lesões no Tornozelo e Pé*



*O tornozelo permite diversos movimentos do pé, graças a isso conseguimos caminhar, correr e saltar. Esta articulação é composta por ligamentos e ossos sendo que estes têm de suportar todo o peso do nosso corpo.*

## ***Entorse em inversão***

***(lesão mais comum - 90%)***

***Dor em torno do maléolo externo.***

## ***Entorse em eversão***

***(lesão menos comum - 10%)***

***Dor em torno do maléolo interno;***

***Geralmente acompanhado por fratura óssea ou micro fratura.***



## *Lesões na Coxa e Perna*

*A lesão mais comum nesta zona do corpo é o estiramento muscular onde, por vezes, pode haver ruptura parcial dos músculos.*

*Este tipo de lesões está associado a esportes como o atletismo, o futebol, o baseball, entre outros.*

*Os músculos mais afetados são o quadríceps, os isquiotibiais, os músculos adutores e o tricípite sural.*

### *Principais causas:*

*Ausência de aquecimento e alongamento;*

*Desequilíbrio muscular;*

*Movimento incorreto do corredor;*

*Falta de flexibilidade muscular;*

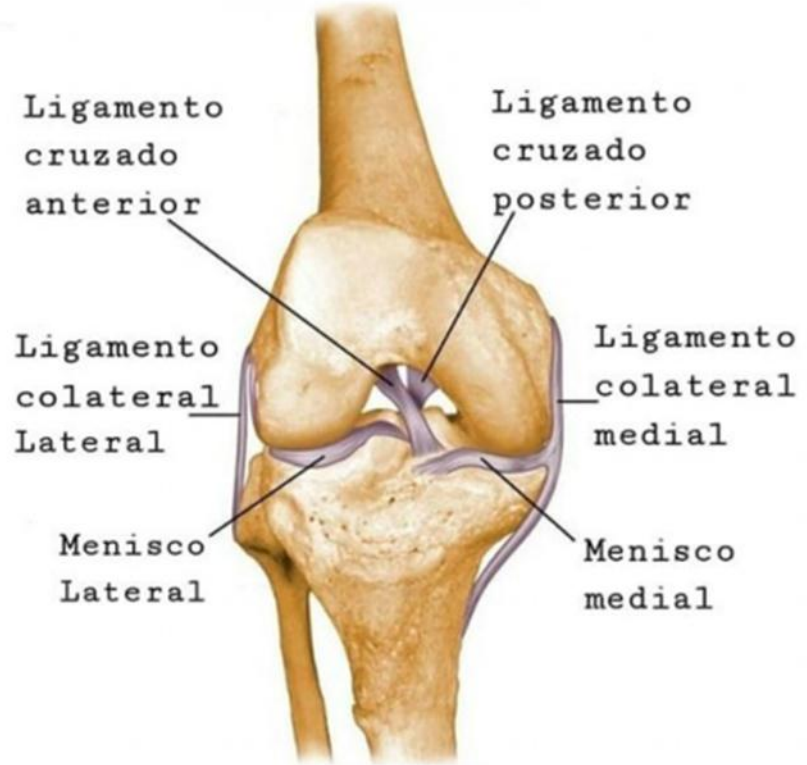
*Falta de tônus e resistência muscular;*

*É importante salientar que para se evitar estas lesões é necessário possuir um tônus equilibrado entre os músculos anteriores e posteriores da coxa.*



## *Lesões no Joelho*

*A articulação do joelho é uma das articulações mais complexas e instáveis do nosso corpo pois desempenha uma função de pivot na maioria dos movimentos associados ao esporte. Por isto, e graças à elevada tensão e peso que suporta, é o alvo principal em muitas de muitas lesões. (ruptura de ligamentos).*



## *Lesões na Anca e Coluna*

*A anca absorve os choques provenientes dos membros inferiores e suporta o peso da parte superior do corpo, por esta razão está frequentemente sujeita a tensões causadas pelo peso e impacto, especialmente durante a prática desportiva. É através desta articulação que são realizados os movimentos de flexão, inclinação lateral e rotação da coluna.*



***Lombalgias (Dor comum em atletas)***  
***Deslocamento numa posição anormal;***  
***Impacto súbito ao nível da anca;***  
***Forte torção da anca;***  
***Fadiga acumulada por treino excessivo.***

→ ***Três técnicas para combater a lombalgia:***  
***Aplicação de pressão abdominal adicional;***  
***Restrição da extensão dorsal;***  
***Estabilização da articulação sacroilíaca.***

***Estiramento muscular (Causas musculares e fasciais)***  
***Dor ao fletir o tronco para a frente;***  
***Dor em climas mais frios;***  
***Dor aquando um período prolongado na posição de sentado;***  
***Rigidez crónica;***  
***Dor quando é exercida pressão.***





## *Lesões no Ombro*



*O ombro é uma articulação esférica e é a articulação com maior amplitude de movimento do corpo humano.*

*Devido a este fator é uma articulação extremamente instável e com tendência para sofrer lesões como, por exemplo, luxações, que ocorrem porque os músculos superficiais possuem uma maior força do que os músculos profundos, levando a um desequilíbrio e conseqüente lesão.*

*A principal causa são os movimentos de lançamento repetitivos.  
Os sintomas são dor e fadiga ao levantar o braço.*

## *Lesões no Cotovelo*

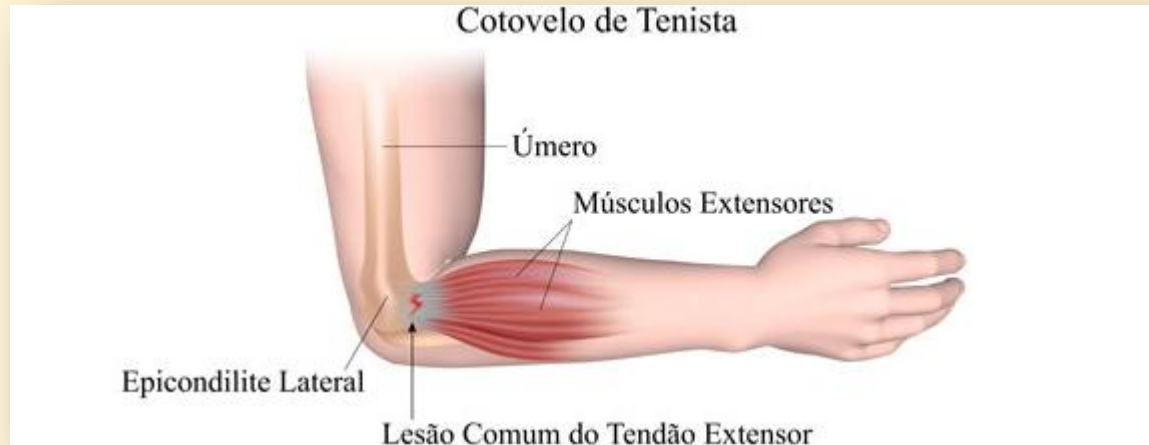


***O cotovelo e respetivos músculos permitem a execução de movimentos complexos, nomeadamente no que toca a ações de controle e velocidade.***

## *Epicondilite (cotovelo de tenista)*

*Causada pela execução de movimentos repetitivos do pulso para o lado e ocorre no epicôndilo (zona externa).*

*Provoca dor na zona da inserção dos músculos epicondíleos localizados na região externa do cotovelo, mesmo durante as atividades quotidianas.*



## ***Epitrocleites (cotovelo do golfista)***

***Lesão causada por um movimento incorreto e ocorre na epitróclea  
(zona interna);***

***Provoca dor na parte interior do cotovelo.***



## *Lesões no Pulso e Polegar*



*Lesões nestas zonas corporais são complicados uma vez que ocorrem nas articulações que nos permitem agarrar e manusear as coisas. O pulso é constituído por 8 ossos do carpo, o rádio e o cúbito e ainda por diversos músculos e articulações. Por sua vez, o polegar é composto por 3 ossos e 3 articulações que permitem assim dar a este dedo uma mobilidade especial relativamente aos restantes.*

## ***Resposta:***

***1) O que são lesões músculo-esqueléticas e como são caracterizadas?***

***2) Quais são as principais causas das lesões nas coxas e pernas?***

***3) Por que a articulação do joelho é o alvo principal em muitas de muitas lesões?***

***4) Que tipo de lesões são conhecidas como cotovelo de tenista e cotovelo de golfista?***



***Esse material foi preparado a partir das habilidades Identificar os tipos de lesões músculo esqueléticas mais comuns no meio esportivo.  
Identificar causas e características das lesões esportivas músculo esqueléticas mais comuns.***



Prefeitura de  
**TAUBATÉ**