

# Fortalecer os músculos protege ligamentos

**EM PESSOAS SEM PREPARO FÍSICO, ESFORÇO DE ALGUMAS HORAS DE ESPORTE JÁ PODE CAUSAR LESÃO. ESPECIALISTAS RECOMENDAM FORTALECIMENTO MUSCULAR**

Aquela pelada de sábado à tarde pode ser mais perigosa do que parece. Sem o preparo físico e muscular adequado, os atletas ocasionais estão mais expostos a lesões de ligamentos.

Para se prevenir, o atleta ocasional deve apostar no fortalecimento muscular e na melhora de seu preparo físico.

"A falta de condicionamento físico acaba sobrecarregando as articulações e aumentando o risco de ruptura de ligamentos", afirma o ortopedista Julio César Nardelli, do Hospital das Clínicas.

Além disso, a falta de costume de realizar os movimentos característicos de cada esporte aumenta o risco de quedas, que podem gerar lesões.

Segundo Nardelli, é importante um trabalho de equilíbrio, de consciência corporal e de postura. "Se houver dor ou instabilidade, é importante que a pessoa procure um médico", afirma.

No entanto, os ligamentos são formados de tecido pouco elástico que, com um excesso de carga repentino, podem se romper, independentemente da prevenção feita.

"O atleta de alto nível tem a musculatura preparada, mas se houver uma força muito grande na articulação, o ligamento não aguenta", afirma Agnaldo Oliveira Júnior, orto-

pedista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos.

As lesões de ligamento também são comuns nesses atletas, devido ao esforço repetitivo e à carga recebida nas articulações. Mas os sedentários não estão livres do problema.

Isso ocorre porque uma corriqueira torção de tornozelo já pode romper um ligamento. Deve-se ter cuidado pois, segundo os médicos, a estrutura não volta ao normal após ser lesionada. Ela fica mais fibrosa e menos elástica, o que aumenta o risco de uma nova lesão. (Fernanda Barbosa)

## Jogadora lesiona joelho durante basquete

Roberta Teixeira, 25 anos, jogava basquete no time de sua faculdade quando se lesionou. "Eu fui girar, meu corpo foi, mas meu joelho ficou."

A dor que sentiu indicava a ruptura do ligamento cruzado anterior de seu joelho esquerdo.

Mas ela diz que demorou

para entender a gravidade da lesão. No dia seguinte, foi ao pronto-socorro e tirou uma radiografia, mas a lesão não foi identificada.

Duas semanas depois, quando sentiu o joelho "sair do lugar", ela foi a um especialista, que constatou a ruptura e lhe indicou a cirurgia. (FB)

## SAIBA MAIS

**O QUE É UM LIGAMENTO?**

É um feixe de tecido fibroso. Ele é responsável por unir duas cabeças de ossos em uma **articulação** e manter sua estabilidade

Os ligamentos não são detectados por radiografias, somente por ressonâncias magnéticas

**COMO OCORREM AS LESÕES?**

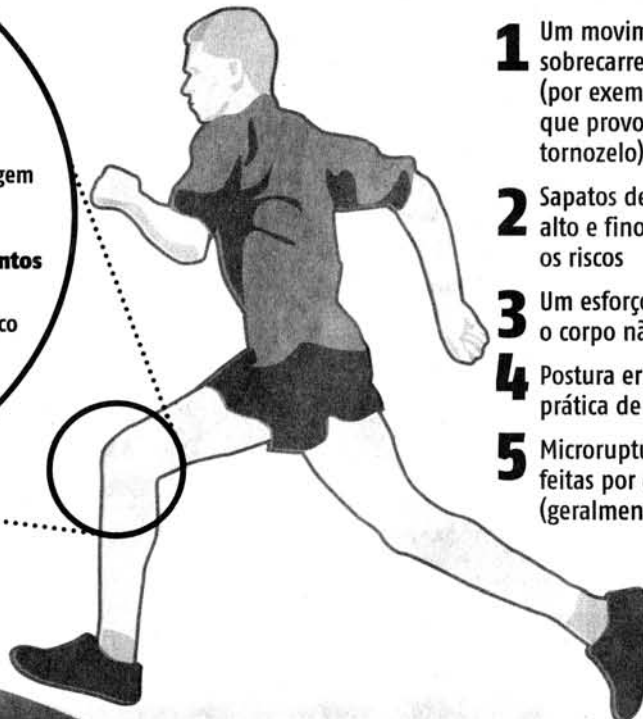
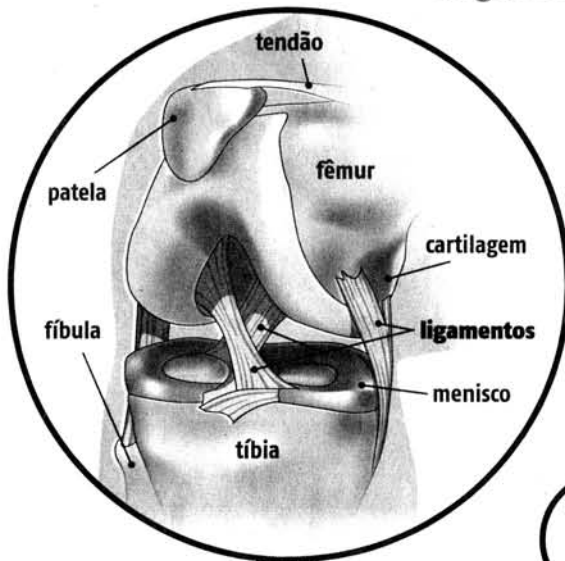
Arte Agora

● As articulações trabalham com a carga distribuída ao longo do ligamento. Se essa carga ultrapassa a resistência máxima que a fibra suporta, ela pode se romper parcial ou totalmente

Lesões nos ligamentos afetam os movimentos das articulações e a estabilidade

● As lesões podem ser causadas por:

- 1** Um movimento brusco que sobrecarregue a articulação (por exemplo, uma queda que provoque um entorse de tornozelo)
- 2** Sapatos de salto muito alto e fino podem aumentar os riscos
- 3** Um esforço físico com o qual o corpo não está acostumado
- 4** Postura errada durante a prática de exercícios
- 5** Microrupturas de ligamento, feitas por esforço repetitivo (geralmente, em atletas)
- 6** Acidentes em atividades esportivas (queda, trauma ou entorse, por exemplo)

**LOCAIS MAIS FRÁGEIS**

o joelho é a articulação mais lesionada, principalmente pelos praticantes de esportes

Os tornozelos, também são muito prejudicados, por também sustentarem o peso do corpo. Os entorses podem ocorrer em situações rotineiras



Qualquer outro ligamento (do punho ou do cotovelo, por exemplo) pode ser lesionado em um movimento brusco

**PREVENÇÃO**

- Faça exercícios com o acompanhamento de um profissional
- Fortaleça a musculatura das pernas e dos braços
- Fique atento com a postura no dia a dia e, principalmente, durante a execução de atividades físicas
- Não esqueça do aquecimento e do alongamento antes de se exercitar
- Tenha cuidado com o esporte feito só nos fins de semana. Seu corpo pode não estar preparado para o esforço

A **gravidade da lesão** depende do tamanho da ruptura das fibras. Procure um médico

**Microrupturas:** o local não dó ou incha muito, mas pode aumentar o risco de uma lesão maior

**TRATAMENTO**

Enfaixamento (ou faixa elástica ou esparadrapo) e repouso

**Ruptura parcial:** Se apenas algumas fibras se romperem, o inchaço fica evidente e o movimento da articulação é prejudicado



Repouso e imobilização. O tempo dependerá da gravidade da lesão

**Ruptura:** quando o ligamento se rompe completamente, além do inchaço, pode haver sangramento sob a pele e marcas roxas. A articulação se torna instável



Imobilização, repouso e, em alguns casos, cirurgia

**TRATAMENTO COMPLEMENTAR**

- Aplicações de gelo
- Fisioterapia (ou mobilização, para recuperar movimentos)
- Repouso
- Fortalecimento muscular

Nas lesões agudas, mais de uma estrutura pode ser comprometida

Fonte: Júlio César Gonçalves Nardelli (médico assistente do grupo de medicina esportiva do Hospital das Clínicas e médico do serviço traumático de elite feminino) e Aguilera de Oliveira Junior (ortopedista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos)