

As lesões musculares estão entre as lesões mais freqüentes quando falamos em traumas esportivos.

Este tipo de lesão pode afastar o atleta por um tempo significativo do esporte, podendo causar uma incapacidade física grave.

As lesões musculares por trauma direto são mais comuns em esportes de contato ou em quedas (algum tipo de impacto), como as contusões ou lacerações.

As lesões indiretas, como os estiramentos, ocorrem principalmente em esportes que exigem grande potência muscular, como o ciclismo (e mountain bike) e a corrida.

O estiramento muscular ocorre quando o músculo é exigido além da força que suas fibras podem gerar, geralmente em movimentos de desaceleração ou por traumas repetitivos (stress). Existem grupos musculares mais propensos à lesão, como os músculos posteriores da coxa, o gastrocnêmio (um dos músculos da panturrilha), os adutores do quadril (musculatura interna da coxa) e o reto femural (uma das porções do quadríceps).

Após a lesão, inicia-se a regeneração muscular, com uma reação inflamatória, entre 6 e 24 horas após o trauma.

O processo de cicatrização inicia-se cerca de três dias após a lesão, com estabilização em duas semanas.

A restauração completa pode levar de 15 a 60 dias para se concretizar.

As lesões podem ser classificadas do grau I ao IV, dependendo da gravidade da lesão.

No atleta, existe uma seqüência ótima de eventos que é influenciada por:

- gravidade da lesão;
- idade;
- vascularização dos tecidos;
- nutrição;
- genética;
- alterações hormonais;
- nível de atividade.

O papel do fisioterapeuta é diminuir o tempo de reabilitação do atleta, **mas não se pode alterar o tempo de cicatrização do tecido!!!**

Deve-se ficar atento!!!

O período de maior vulnerabilidade de reincidência da lesão é quando o atleta está sentindo-se confortável, sem dor, e retorna à atividade antes que tenha ocorrido uma cura adequada!!!

Os sintomas do estiramento muscular são:

- dor aguda (fisgada, fincada);
- edema (inchaço);
- hematoma (se a lesão for mais grave);
- perda da função e defeito palpável (se for lesão completa).

Os objetivos do tratamento fisioterapêutico são de controlar a inflamação, a restauração da função normal da musculatura envolvida e a remoção de aderências.

Tratamento imediato:

- gelo local – 20 minutos 3 X ao dia – ajuda a diminuir o processo inflamatório;
- medicamento anti-inflamatório ou relaxante muscular (uso oral e/ou tópico);
- repouso relativo – depende da gravidade da lesão e do tempo de cicatrização;

Após 2 ou 3 dias deve-se iniciar o tratamento fisioterapêutico, com ênfase na mobilidade, fortalecimento muscular e melhora da resistência, **buscando a funcionalidade total do atleta.**

Mobilidade precoce = resistência das fibras à tensão + organização das fibras + vascularização adequada ⇒ **PREVINE ATROFIA MUSCULAR**

EVITAR na fase aguda:

- imobilização – pode levar à atrofia muscular;
- infiltração anestésica local no momento da lesão – para não “mascarar” a lesão;
- calor local nas primeiras horas;
- massagens locais e alongamentos no local da lesão nos instantes iniciais ou nos primeiros dias.

Os alongamentos devem iniciar após a fase aguda inicial e devem ser de intensidade leve, apenas para reorganizar as fibras musculares e prevenir aderências. Pode ser realizado após a aplicação de calor local.

OBS: Se você já teve uma lesão muscular e esta não foi tratada adequadamente, pode ser que sempre que você for alongar esta musculatura você sinta uma fisgada (muitos atletas amadores relatam isso) – pode ser uma fibrose no local da lesão

O retorno do atleta ao esporte dá-se de forma gradativa, com liberação completa ao esporte quando o atleta se encontrar nas mesmas condições pré-lesão e sentir segurança para retornar.

E, como sempre é falado, **“é melhor prevenir do que remediar”!!!**

O que fazer para evitar?

- **SEMPRE** alongar antes e depois das atividades;
- Não esquecer do período de **aquecimento e desaquecimento**;
- Não **umentar** o volume de treino **drasticamente**;
- Fazer uma **preparação muscular adequada**, evitando desequilíbrios entre a musculatura – uns músculos muito fortes e outros muito fracos.

As lesões musculares podem se tornar crônicas, (lesões degenerativas com perda permanente da integridade do tecido muscular) ou até patologias mais sérias, o que propicia a reincidência da lesão e o afastamento do atleta ao esporte.

Portanto, **não se esqueça!**

Deve-se procurar um profissional capacitado quando houver indícios de lesão muscular!

E como sempre é falado, **“é melhor prevenir do que remediar”!**

Silvia Guedes – Fisioterapeuta formada pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais / Especialista em Fisioterapia Esportiva pela PUC-MG e em Osteopatia pela Escola Brasileira de Osteopatia