

frev 2024

Post

Os 3 esportes mais praticados no Brasil e as lesões mais comuns em cada modalidade

Os esportes mais praticados no Brasil são o futebol, corrida/caminhada e vôlei, por isso, listamos as principais lesões destas modalidades.

Praticamente todos os dias se ouve nos noticiários esportivos lesões de atletas de diferentes modalidades.

A alta intensidade dos treinos e competições costumam ser os principais motivos, além, claro de lesões causadas por movimentos repetitivos ou bruscos, pancadas e desequilíbrio.

Entre os esportistas amadores, as lesões são ainda mais frequentes; recorrentes, uma vez que o acompanhamento de especialistas é menor, assim como momentos adequados de recuperação da musculatura.

Também, comum o atleta amador e/ou de final de semana se auto medicar, esperar a dor passar por conta própria e nem sequer procurar um especialista para checar a lesão.

De acordo com a última pesquisa do IBGE sobre prática esportiva, 1,4% dos brasileiros são adeptos de algum tipo de atividade física.

Destes, as três modalidades preferidas são em ordem: futebol, corrida/caminhada e vôlei.

Por este motivo, listamos as lesões mais comuns nesses três esportes. Acompanhe: Futebol

O esporte mais praticado do país tem entre suas principais lesões: a torção de tornozelo e a ruptura de ligamento no joelho.

A torção de tornozelo é o que popularmente se diz "virar o pé" e pode ter três graus de gravidade, sendo que a torção grau 1 o atleta consegue atuar e mesmo se manter no jogo e faz uma recuperação ao longo da semana e o grau 3 exige cirurgia.

Os sintomas são edema e hematoma, dor, dificuldade em apoiar o pé; no chute e queimação local.

O tratamento depende do grau da lesão, mas de imediato é indicado a aplicação de gelo para diminuir o inchaço.

Repouso e fisioterapia são indicadas em qualquer torção e lesão; a ruptura de LCA, o Ligamento Cruzado Anterior, a lesão de joelho mais comum na prática do futebol, tem o tratamento quase sempre cirúrgico. feito atualmente por artroscopia: um procedimento minimamente