

## Tá quente ou tá frio?

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:29/04/2011

Se uma lesão interromper sua corrida, saiba como proceder entre o gelo e o calor.

Por Ricardo Bassani - O2 Por Minuto Quem corre sabe, e sente, que dor muscular é comum, resultado exatamente do ganho de força e volume das fibras trabalhadas. O problema é quando um esforço ou alongamento maiores do que sua resistência causam nesses músculos uma contratura (forçar demais) ou um estiramento (distensão, ou esticar demais). Segundo a fisioterapeuta Claudia Mello, esses são os dois tipos de lesões musculares mais comuns em esportistas. “Mas também há lesões de tipo tendínea (tendões) e articulares, e para todas elas, logo no ‘bateu-sentiu’, deve-se aplicar gelo no local, de 24 a 48 horas.” A dor, uma companheira certa nesses momentos, vai ajudá-lo a proceder corretamente: pare imediatamente os movimentos, repouse o músculo em posição confortável, evite tocá-lo — não massageie a área — e aplique gelo. A baixa temperatura tem antes propriedades vasoconstritoras, para depois funcionar como vasodilatadora. Procedimento de emergência, o melhor é contar com gelo picado num saco plástico com tamanho suficiente para envolver a área afetada e repousar ali por uns 20 minutos. E nada de recorrer ao que estiver mais perto, como água gelada ou embalagens de bebidas geladas, porque isso não faz efeito. O melhor é contar com aplicadores próprios: plásticos recheados de gel congelado, em formatos anatômicos, como os usados para tratar a canelite, outra contusão comum entre corredores. “Numa lesão articular, de ombro, cotovelo ou joelho, por exemplo, o uso do gelado vai desde o começo. A canelite é uma inflamação na inserção entre o músculo e o osso da canela, a tibia. Seções de resfriamento fazem parte do tratamento, junto, é claro, com a fisioterapia”, contou a especialista, que ainda faz um alerta: “Lesões não acontecem só durante a prática de esportes, mas podem se manifestar em casa, bem depois das corridas, num simples movimento, isso porque a musculatura já foi exigida e, tensa, acaba revelando seus problemas”. Esticar e partir Alongar demais os músculos, em vez de promover um conveniente aquecimento, pode causar o rompimento parcial ou completo das fibras musculares. Hora de aplicar gelo sobre o local por alguns dias e, se a dor não desaparecer completamente, procurar um fisioterapeuta ou clínico esportivo. Contrair e embaralhar Se as fibras musculares não retornarem de seu entrelaçamento natural em situação de esforço, acontece a chamada contratura, sinalizada com uma fisgada e depois com o inchaço e endurecimento do músculo. Um esforço além do normal, ou a falta de força para continuar a repetir um movimento exigido (fadiga muscular), provocam a contração (curiosamente também causada por falta de alongamento). A providência é interromper qualquer atividade, resfriando com gelo o local afetado. A diferença agora é que se deve aquecer a lesão depois dessa emergência. Em urgências de contusão muscular, não é possível saber tratar-se de uma contratura, por isso, gelo nas primeiras 24 a 48 horas, mas depois a área deve ser aquecida constantemente. Para isso o melhor condutor de calor é a água quente, igualmente embalada de modo adequado, em bolsas térmicas resistentes e anatômicas. Este conteúdo foi acessado em 29/04/2011 do sítio O2 Por Minuto. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.