

Gelo ou água quente? Descubra as diferenças no tratamento de lesões

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em: 17/02/2014

O primeiro deve ser utilizado quando há sinais de inflamação, enquanto o calor auxilia no relaxamento muscular, em casos de tensões esporádicas. O uso de gelo e bolsa de água quente é comum entre praticantes de atividade física, pois esses são recursos de utilização simples e bastante acessíveis. Porém, eles causam resultados diferentes no corpo e é muito importante saber em qual ocasião utilizar cada um, pois por mais que pareçam inofensivos, sua utilização incorreta pode agravar o caso. O gelo deve ser utilizado quando há inflamação. Os sinais que indicam inflamação são: dor, inchaço, vermelhidão, aumento da temperatura do local e diminuição da função (como amplitude de movimento ou força). O gelo nessa situação ajuda a reduzir o inchaço e a dor, além de limitar a extensão da lesão. Em casos de lesões agudas, como entorses de tornozelo, quanto mais rápido o uso do gelo melhor. Uma proteção deve ser utilizada entre o gelo e a pele, como um pano ou plástico, e o tempo da aplicação deve ser de 20 minutos. É necessário um período de no mínimo duas horas entre uma aplicação e outra, mas se você não tem recomendação médica faça uso do gelo no máximo duas vezes ao dia. O cotovelo e região lateral do joelho (próximo à cabeça da fíbula) devem ser locais evitados por alojarem nervos superficiais, e nas extremidades do corpo (dedos das mãos e dos pés) o tempo de aplicação deve ser menor e a precaução redobrada. Saiba mais O calor superficial gerado por uma bolsa de água quente ajuda no relaxamento muscular, sendo assim deve ser utilizado em casos de tensões musculares esporádicas. Se você tem alguma tensão muscular crônica, isto é, você sempre sente algum músculo tenso, o calor vai aliviar a contração muscular excessiva apenas temporariamente, e o real motivo dessa tensão deve ser diagnosticado e tratado por um profissional. Nunca use bolsa de água quente logo após uma lesão ou se o local apresenta alguns dos sinais inflamatórios citados acima. O calor irá piorar o quadro. A temperatura deve ser alta porém suportável, sem causar queimadura, e o tempo de utilização é até não estar mais quente. Matéria publicada no site Globo Esporte Este conteúdo foi acessado em 17/02/2014 - educacaofisica.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.