



LESÕES DESPORTIVAS

O que fazer perante a ocorrência de uma lesão?

Parte II

É extremamente importante que treinadores, professores de Educação Física e, mesmo, os atletas, tenham noções básicas de traumatologia e conhecimento acerca das atitudes terapêuticas a realizar precocemente numa lesão desportiva, de forma a não só saberem reconhecer os diversos tipos de lesão e a sua gravidade, mas também a atuarem precocemente, sem agravar a lesão, antes de obterem ajuda médica profissional.

Luxação Articular

DEFINIÇÃO: perda de contacto das superfícies articulares, uma em relação à outra. Poderá ser completa se existir uma perda total do contacto entre as superfícies articulares, ou parcial, se existir ainda algum contacto entre as mesmas.

Como tratar?

1. Ir o mais rapidamente possível a uma urgência hospitalar;
2. Não se deve tentar recolocar as superfícies articulares no seu local;
3. *RICE*, dado que implica sempre lesões dos tecidos moles, nomeadamente os ligamentos e a cápsula articular;

Rest: Repouso local, através do uso de canadianas se a zona lesada se localizar no membro inferior ou de um castelo (dispositivo para colocação do braço ao peito), no caso de se localizar no membro superior. Evitar quaisquer esforços físicos que provoquem dor na zona lesada;

Ice: Fazer gelo sobre o hematoma durante 10 a 15 minutos, repetindo a aplicação de 2 em 2 horas durante as primeiras 24 horas;

Compression: Realizar uma ligadura compressiva que deverá ser colocada em espinha no local da lesão;

Elevation: Elevação do membro para facilitação do retorno venoso, evitando o edema;

4. Imobilização do segmento.

Entorse Articular

DEFINIÇÃO: resulta de uma ação traumática, levando a que a articulação faça um movimento para além da sua amplitude fisiológica, sem ocasionar uma luxação articular, mas provocando lesões nos tecidos moles, nomeadamente na cápsula articular, ligamentos, cartilagens articulares e menisco.

Como tratar?

1. *RICE*;
2. Eventualmente fisioterapia, dependendo da gravidade da lesão que deverá ser avaliada por um profissional médico.

Lesões inflamatórias de sobrecarga - sempre acabadas em "ite" (sufixo que designa inflamação)

DEFINIÇÃO: inflamações resultantes de uma sobrecarga mecânica repetitiva de um determinado gesto desportivo. Podem ocorrer nos tendões (tendinites), nas inserções tendinosas (insercionites), nos músculos (miosites), nas bolsas serosas (bursites), nos ligamentos (ligamentites) e no perióstio (periostites).



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPTO06



Como tratar?

1. RICE;
2. Fisioterapia (após avaliação e prescrição médica).

Flictenas (bolhas)

DEFINIÇÃO: as vulgares “bolhas” aparecem quando há fricção da pele por agentes traumáticos, geralmente pelo equipamento desportivo, originando uma bolsa com conteúdo líquido na camada mais superficial da pele.

Como tratar?

1. Desinfetar a pele com um antisséptico, sendo a povidona iodada (Betadine) a mais utilizada;
2. Picar o bordo da flictena com uma agulha de suturar (devidamente desinfetada), e respetiva linha, que volta a sair por um segundo buraco;
3. Pressionar a flictena com o auxílio de uma compressa de modo a que o líquido saia por completo;
4. Desinfetar novamente a pele, deixando a linha introduzida para drenagem de algum líquido que se forme de novo;
5. Executar um penso almofadado;
6. Nunca tirar a cobertura da flictena. No caso de sair completamente no momento da sua formação, deve-se fazer uma boa desinfeção, aplicar uma gaze gorda e fazer um penso almofadado.

Golpe de Calor (insolação)

DEFINIÇÃO: embora não seja especificamente uma lesão, é uma situação que poderá acontecer no decorrer do exercício físico em ambientes quentes. Caracteriza-se por uma exposição prolongada ao calor, num local fechado e sobreaquecido ou da exposição prolongada ao sol.

Como tratar?

1. Deitar o atleta em local arejado e à sombra;
2. Elevar-lhe a cabeça;
3. Desapertar-lhe a roupa;
4. Colocar-lhe compressas frias na cabeça;
5. Dar-lhe a beber água fresca;
6. Se estiver inconsciente, colocar o atleta em PLS (Posição Lateral de Segurança) e pedir ajuda médica profissional.

Traumatismos Cranianos e Vertebro-Medulares

DEFINIÇÃO: acidentes com contusão ao nível da cabeça ou da coluna

Como tratar?

2. Pesquisar sinais e sintomas indicadores de gravidade e que **requerem sempre uma rápida intervenção médica (urgência hospitalar):**
 - Perda de consciência;
 - Náuseas ou vômitos;
 - Diminuição da força muscular nos membros superiores e inferiores;
 - Parestesias (formigueiros) nos membros;
 - Dores de cabeça;
 - Alterações visuais;
 - Alteração da memória.
2. Se o atleta ficar inconsciente colocar em PLS (Posição Lateral de Segurança).

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.dgfdc.min-edu.pt/educacaosaude/index.php?s=directorio&pid=152>

Horta H (2010). *Prevenção de Lesões no Desporto*. Lisboa: Texto Editores. (http://pdf.leya.com/2011/Apr/prevencao_de_lesoes_no_desporto_gyul.pdf)

