

EVITANDO LESÕES RELACIONADAS

COM O BEISEBOL

Dado que o beisebol consiste em tantos movimentos repetitivos, as lesões por excesso de uso são comuns - mesmo em atletas jovens. Os atletas que arremessam com muita força, demasiadas vezes ou precocemente e sem descanso, estão a pôr os cotovelos e os ombros em risco de lesão. Embora comum, lesões por excesso de uso podem ser evitadas.

Entendendo os riscos do LCU

- Os lançadores em particular, correm o risco de danificar o ligamento colateral ulnar (LCU), uma faixa triangular espessa que se encontra no cotovelo e o estabilizador principal do cotovelo para o movimento de arremesso.
- Quando em mau estado o suficiente, a reconstrução do LCU pode ser necessária. Isso é conhecido como cirurgia Tommy John.
- Durante uma cirurgia Tommy John, um ligamento no cotovelo medial é substituído por um tendão de outras partes do corpo - geralmente do antebraço, perna ou pé.
- 83 a 97 por cento dos jogadores das ligas principais e menores que foram submetidos à cirurgia Tommy John voltaram aos lançamentos.
- A recuperação após a cirurgia é de 11 a 20 meses.



Infographic courtesy of the National Athletic Trainers' Association

Permanecer Seguro no campo de beisebol

- Evite especializar-se num só esporte.
- Trabalhe para fortalecer o manguito rotador, os músculos escapulares e os estabilizadores de tronco.
- Siga uma rotina de aquecimento que permita aumentar gradualmente a distância e a velocidade
- Não jogue em várias equipas de beisebol durante uma temporada.
- Tire pelo menos seis semanas de folga depois da temporada terminar.
- Desenvolva um programa pré-temporada de arremesso/ programa de arremesso longo.
- Converse com os seus técnicos e treinador desportivo acerca de qualquer dor no braço que tenha.
- Siga as diretrizes da contagem de lançamentos da sua liga.
- Concentre-se na mecânica corporal adequada, comando e precisão ao fazer um lançamento.
- Preste atenção à sua postura, amplitude de movimento e flexibilidade.

Fonte: NATA, Instituto Andrews, Ortopedia e Medicina Desportiva, Jornal Americano de Medicina Esportiva