

O Risco de Lesões por Uso Excessivo

LESÕES POR USO EXCESSIVO PODEM SER CAUSADAS POR

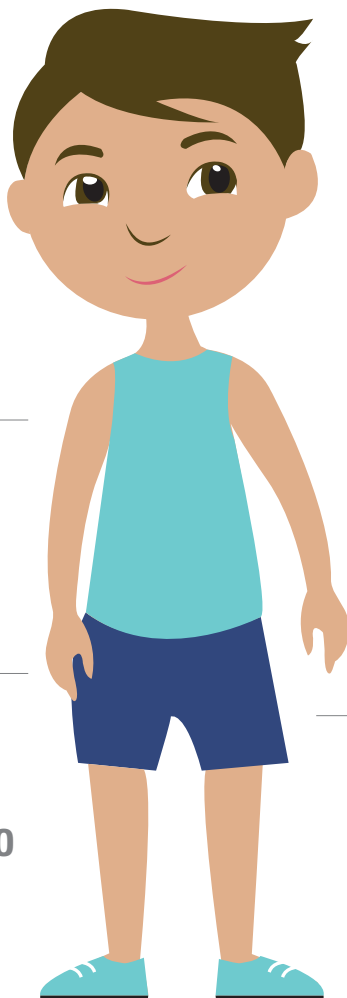
erros de treinamento, técnicas inadequadas, treinamento esportivo excessivo, repouso inadequado, fraqueza muscular, desequilíbrio e especialização precoce.

CONSEQUÊNCIAS DE LONGO PRAZO INCLUEM

perda de tempo de jogo, função reduzida e exaustão psicológica.

SÍNTOMAS DE LESÕES POR USO EXCESSIVO

tendem a ser graduais, o que resulta em atletas não diagnosticados e não tratados por longos períodos.



LESÕES POR USO EXCESSIVO COMUNS SÃO estresse generalizada, inflamação e tendinite.

LESÕES À PLACA DE CRESCIMENTO PODEM SER CAUSADAS

por micro-trauma repetido, que vai lacerando as fibras musculares e os tecidos conectivos.

FRATURAS POR ESTRESSE

ocorrem quando um choque não pode ser absorvido por músculos fatigados e é transferido para o osso.

LESÕES POR USO EXCESSIVO SÃO MAIS FREQUENTES EM



Remo • beisebol • voleibol • corrida cross-country
• pista e campo • outros esportes de baixo contato

APROXIMADAMENTE **50%** de todas as lesões relacionadas a esportes para atletas infantis - crianças entre 6 e 12 anos e adolescentes entre 13 e 18 anos - são devido a uso excessivo.

Lesões por uso excessivo agudas ocorrem quando há demasiada atividade, muito rapidamente, enquanto que lesões crônicas resultam de atividades repetitivas durante o curso de várias semanas ou meses.

ESPORTES FEMININOS, INCLUINDO



Hockey de campo • futebol • cross country • voleibol
TÊM O MAIOR NÚMERO DE LESÕES POR USO EXCESSIVO

PREVENÇÃO DE LESÕES POR USO EXCESSIVO

- Evite especialização em atividade esportiva e esportes repetitivos em idade precoce. Atletas que participam em uma variedade de esportes tendem a ter menos lesões e jogam mais tempo.
- Limite treinamento em um esporte não mais do que cinco dias por semana, com pelo menos um dia de folga de qualquer atividade física organizada.
- Tire folga de um esporte por dois ou três meses cada ano para permitir a cura das lesões físicas e para que o corpo

recupere-se, e o atleta possa concentrar-se em treinamento de fortalecimento e condicionamento. Isso também serve como folga psicológica e pode ajudar o atleta a evitar síndrome de esgotamento e excesso de treino.

- Atletas infantis devem somente jogar um esporte de arremesso de sobrecarga por vez e devem evitar jogar o mesmo esporte todo o ano. Participação em esportes múltiplos durante o ano, desenvolvem habilidades

mais amplas, como também um descanso das atividades repetitivas de um único esporte.

- Embora não existam limiares de esportes específicos ou faixas etárias, dados sugerem que se limite atividade física vigorosa a 16 a 20 horas por semana para atletas infantis.
- Conduza um exame físico pré-participação anualmente, para detectar condições de risco de vida, como também fatores que possam predispor o atleta a lesões por uso excessivo.