



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Prevenção de lesões no atletismo

Ernesto Ferreira

Fisioterapeuta

GFD



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Fatores a ter em conta na prevenção de lesões no atletismo:

- Aquecimento
- Retorno à calma
- Metodologia de treino
- Fortalecimento muscular
- Escolha do calçado
- Alimentação / hidratação
- Dentição
- Massagem
- Crioterapia

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Aquecimento

Deve conter uma fase de:

- Mobilização articular
- Exercícios de alongamento dinâmicos





VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Retorno à calma

Deve conter uma fase:

- Aeróbica em regime de baixa frequência cardíaca (corrida lenta ou caminhada)
- Alongamentos

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Gémeos



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Solhear



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Isquiotibiais



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Isquiotibiais



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Banda Íliotibial



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Adutores



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Adutores



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Psoas Ilíaco



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Quadriciptede



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Piramidal



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Glúteos



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Metodologia de treino

- Aumento brusco da carga de treino;
- Não recuperar entre treinos;
- Piso de treino
- Atletas menos preparados que pretendem fazer provas para as quais não estão preparados.



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Fortalecimento muscular

- Fortalecimento do CORE
- Fortalecimento dos membros inferiores, privilegiando a fase excêntrica do movimento

→ EXERCÍCIOS DE ESTABILIDADE DINÂMICA DA LOMBAR

A instabilidade do core [incapacidade de estabilizar a coluna vertebral, através da co-activação muscular, durante os movimentos] ocorre em praticamente todos os atletas sintomáticos.



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Escolha do calçado

Deve ter em conta:

- Tipo de passada
- Anatomia do pé
- Piso em que os vai utilizar
- Finalidade: treino intenso, treino longo, treino de séries, prova, etc...
- Ritmo a que corre
- Peso



Nota: deve-se respeitar o descanso dos ténis!!!

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Alimentação

- O que devemos comer?
- O que comer antes do treino?
- O que comer após o treino?



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Hidratação

- O que devemos beber?
- O que beber antes do treino?
- O que beber durante o treino/prova?
- O que beber após o treino?





VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Dentição

- Problemas de oclusão
- Cáries
- Gengivites
- Infecções



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Massagem

- Benefícios:
 - alivia tensões musculares
 - remove o ácido láctico dos músculos
- Frequência?

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Crioterapia

- Benefícios: analgésico e anti-inflamatório e por conseguinte reduz as dores musculares e articulares
- Quando usar e como? Após treinos longos ou de grande intensidade; 3 a 5 minutos com a água a uma temperatura entre os -1 e os +5 graus.

Nota: a crioterapia também deve ser usada em caso de lesão, mas caso os sintomas persistam ao fim de dois dias, o recomendado é procurar um especialista, para melhor avaliação e indicação de tratamento.



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

OBRIGADO!

Ernesto Ferreira

Fisioterapeuta

Gabinete de Fisioterapia no Desporto

ernestoferreira @gfd.pt