



# PREVENÇÃO DE LESÕES NA CORRIDA

ERNESTO FERREIRA



# A PREVENÇÃO

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM



# AQUECIMENTO

## ■ OBJECTIVOS

- Prevenir lesões
- Melhorar o desempenho
- Aumentar a temperatura corporal
- Aumentar a frequência cardíaca

# AQUECIMENTO

## ■ ESTRUTURA

- Exercícios de mobilidade articular
- Alongamentos dinâmicos
- Movimentos relacionados com a corrida



# A PREVENÇÃO

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM



# ALONGAMENTOS

## ■ Gémeos



# ALONGAMENTOS

## ■ Solhar





# ALONGAMENTOS

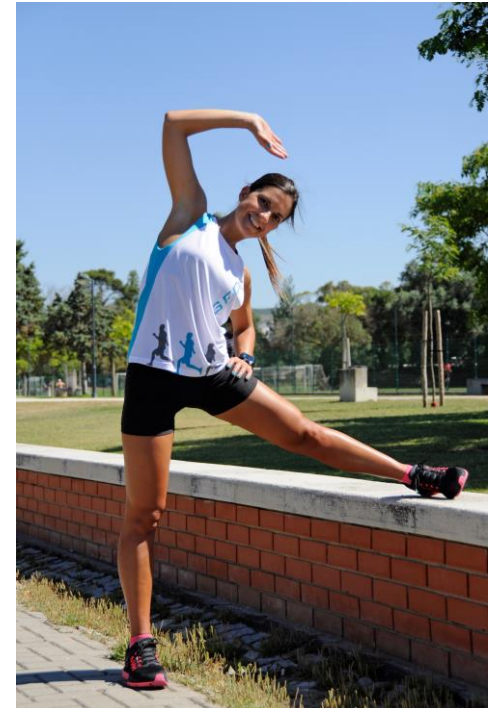
## ■ Isquiotibiais





# ALONGAMENTOS

## ■ Adutores



# ALONGAMENTOS

## ■ Glúteos



# ALONGAMENTOS

## ■ Piramidal



# ALONGAMENTOS

- Banda iliotibial



# ALONGAMENTOS

- Psoas ilíaco





# ALONGAMENTOS

- Quadricípite





# A PREVENÇÃO

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM





# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Core
  - Prancha frontal



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ■ Core

- Prancha lateral



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ■ Core

- Prancha lateral com fortalecimento de oblíquos



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ■ Core

- Prancha frontal com elevação dos membros



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ■ Core

- Prancha lateral com elevação dos membros



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ■ Core

- Prancha lateral com elevação e abertura dos membros inferiores





# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ■ Core

- Prancha lateral com elevação dos membros com fortalecimento de oblíquos



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Glúteos
  - Prancha invertida



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

## ■ Glúteos

- Fortalecimento do glúteo esquerdo e core



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Glúteos
  - Fortalecimento de glúteos e lombares



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Sobrecarga excêntrica
  - Musculatura posterior da coxa



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Sobrecarga excêntrica
  - Musculatura anterior da coxa



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Sobrecarga excêntrica
  - Musculatura anterior da coxa





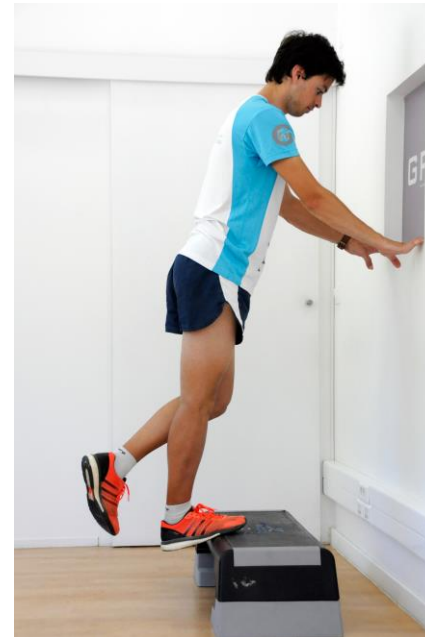
# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Sobrecarga excêntrica
  - Musculatura anterior da coxa



# FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Sobrecarga  
excêntrica
  - Gêmeos





# A PREVENÇÃO

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM



# MOBILIDADE ARTICULAR

- Anca
- Pé



# A PREVENÇÃO

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM



# PLANEAMENTO DO TREINO

- CARGA DE TREINO
- TIPO DE PISO
- ESTRUTURA DO TREINO
  - Aquecimento
  - Treino
  - Retorno à calma





# A PREVENÇÃO

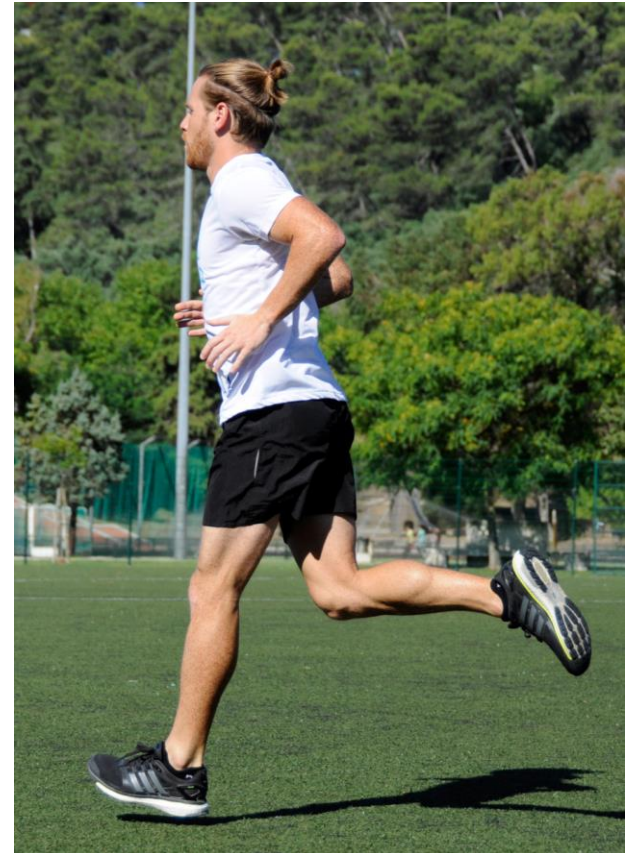
- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM





# TÉCNICA DE CORRIDA

- Elevar o centro de gravidade
- Correr de forma elegante
- Correr “silencioso”
- Movimento dos braços
- Posição do tronco e pélvis
- Calcanhares às nádegas



# TÉCNICA DE CORRIDA





# A PREVENÇÃO

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM



# ESCOLHA DAS SAPATILHAS

- Factores determinantes
  - Características anatómicas do pé
  - Tipo de passada
  - Peso do atleta
  - Piso onde corre
  - Ritmo a que corre
  - História clínica
  - Finalidade das sapatilhas





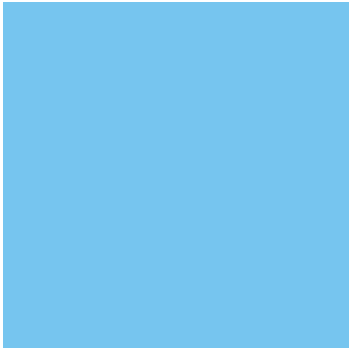
# A PREVENÇÃO

- AQUECIMENTO
- ALONGAMENTOS
- FORTALECIMENTO MUSCULAR
- MOBILIDADE ARTICULAR
- PLANEAMENTO DO TREINO
- TÉCNICA DE CORRIDA
- ESCOLHA DAS SAPATILHAS
- CRIOTERAPIA E MASSAGEM



# CRIOTERAPIA E MASSAGEM





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DE PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS



# SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





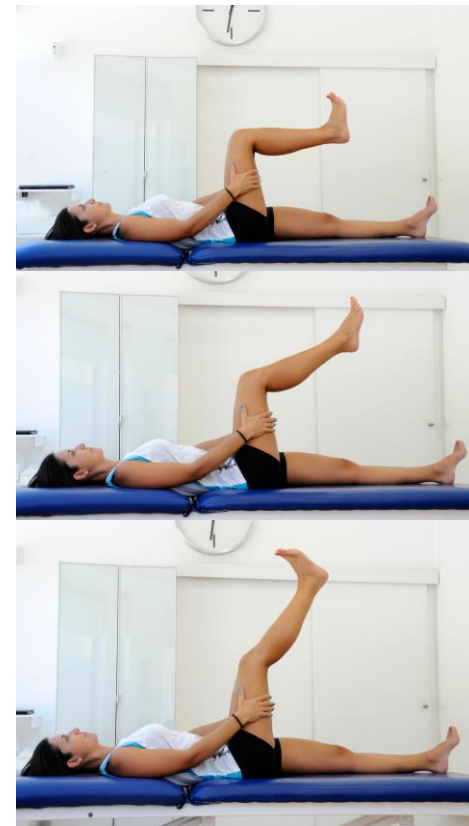


# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# SÍNDROME DO PIRAMIDAL

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# TENDINOPATIA DO AQUILES

- Sintomas
- Causas
- Tratamento



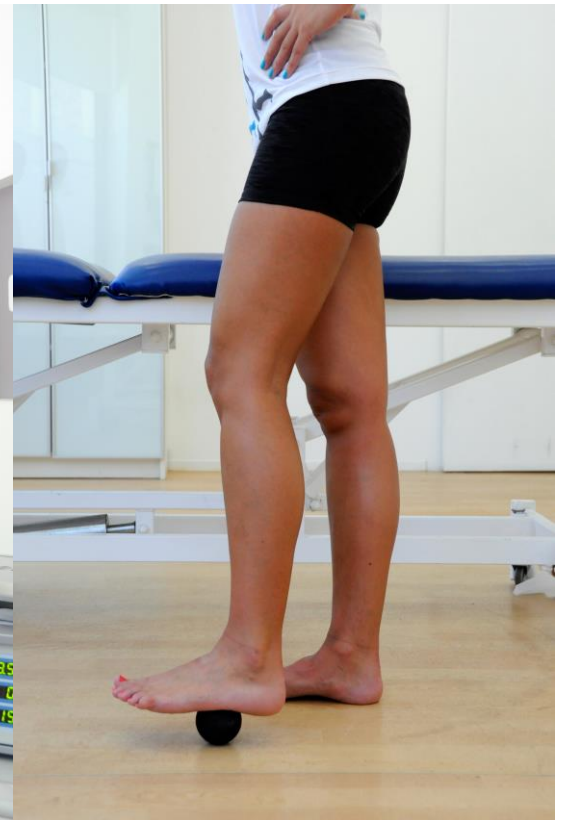


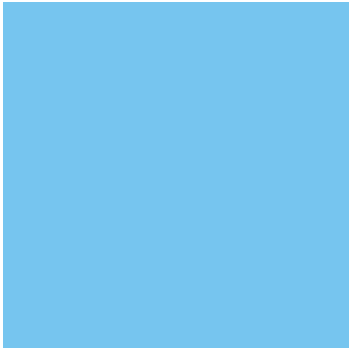
# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# FASCEÍTE PLANTAR

- Sintomas
- Causas
- Tratamento



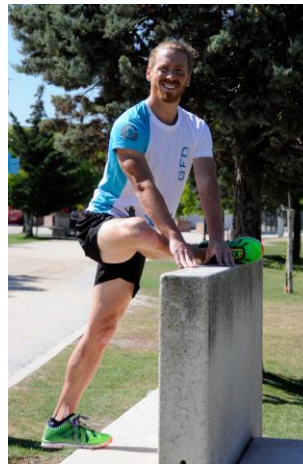


# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

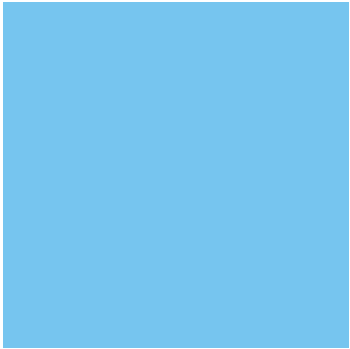
- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS

- Sintomas
- Causas
- Tratamento







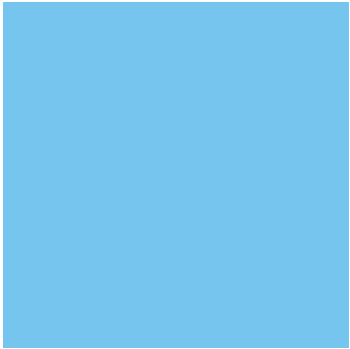
# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# METATARSALGIA

- Sintomas
- Causas
- Tratamento



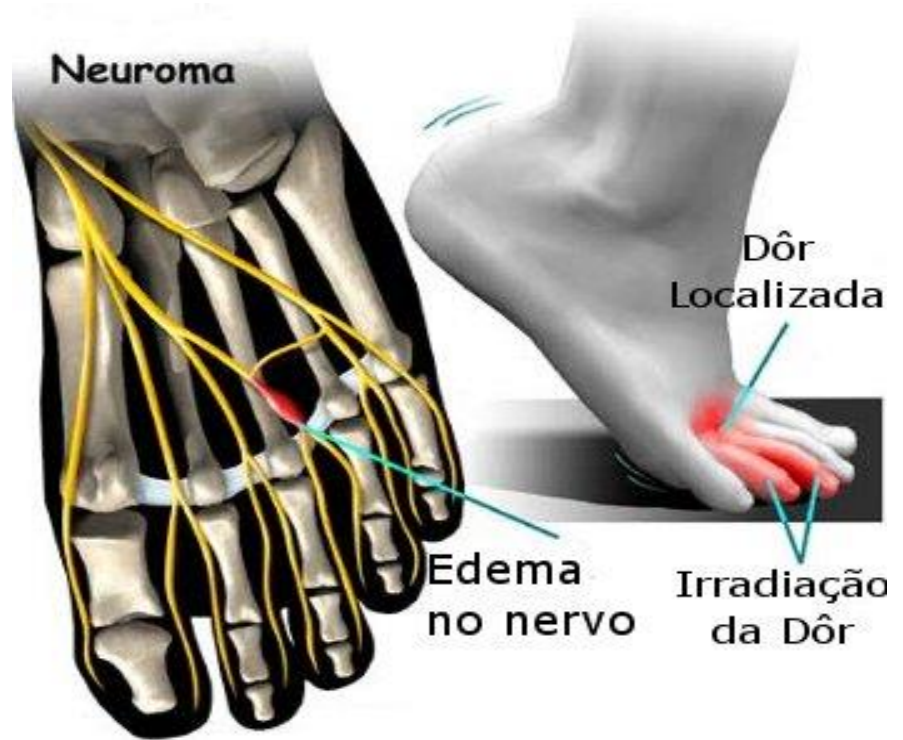


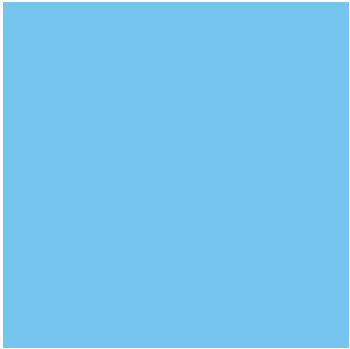
# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# NEUROMA DE MORTON

- Sintomas
- Causas
- Tratamento



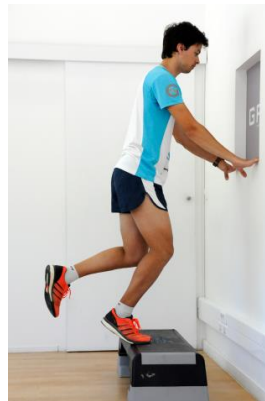


# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# PERIOSTITE TIBIAL

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# FRACTURA DE STRESS

- Sintomas
- Causas
- Tratamiento





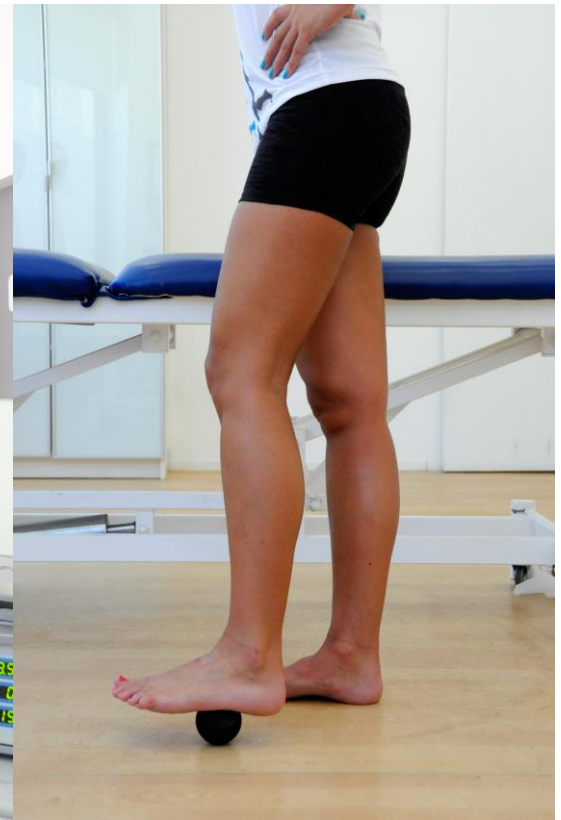


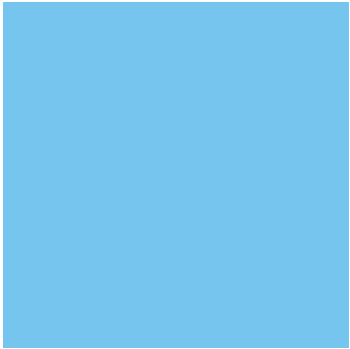
# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# FASCEÍTE PLANTAR

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# METATARSALGIA

- Sintomas
- Causas
- Tratamento



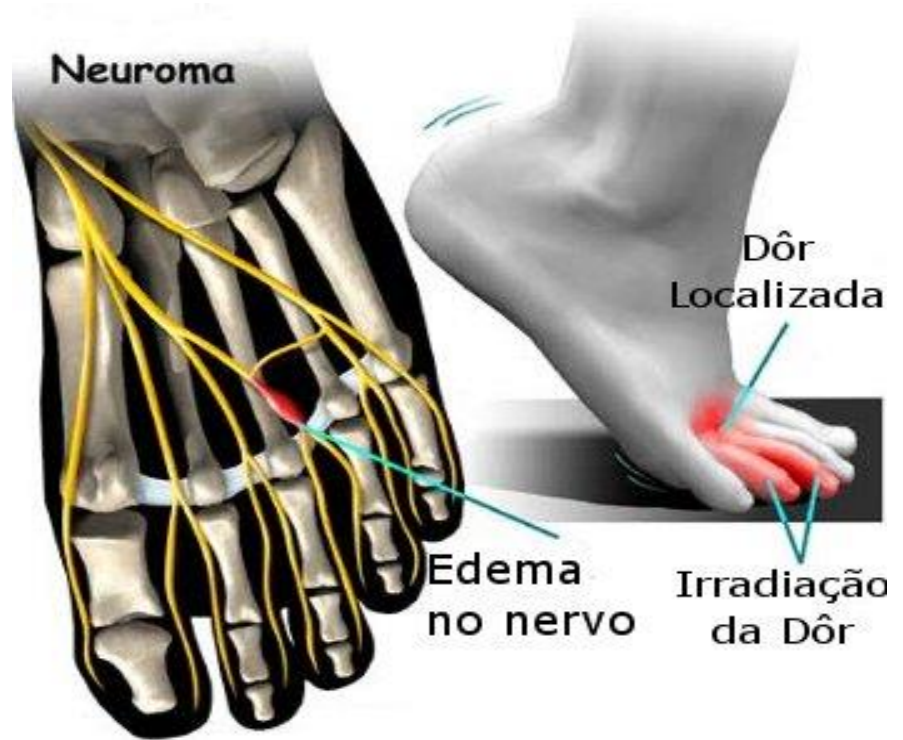


# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

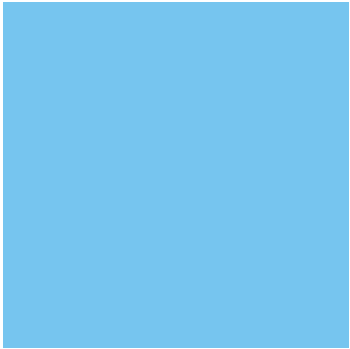
- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# NEUROMA DE MORTON

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





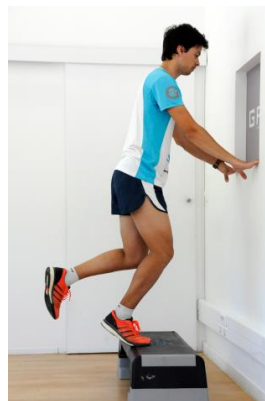


# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# PERIOSTITE TIBIAL

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# FRACTURA DE STRESS

- Sintomas
- Causas
- Tratamento



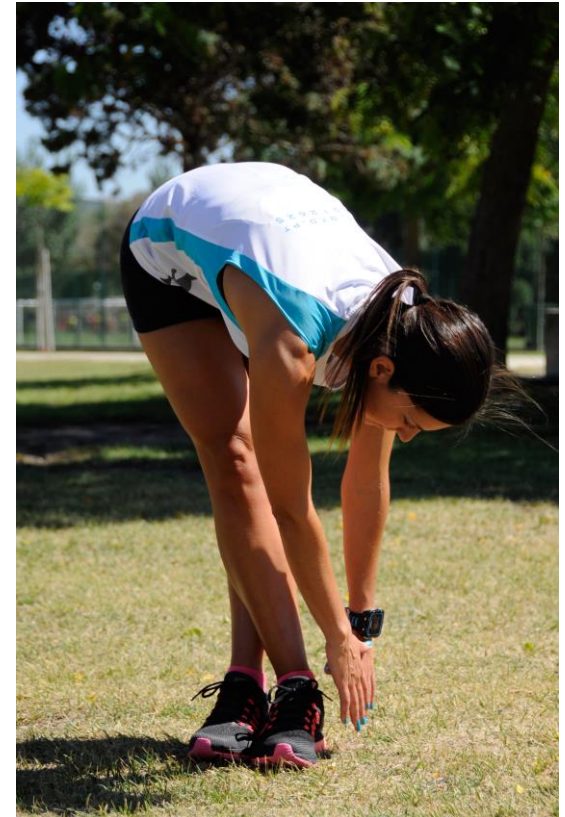


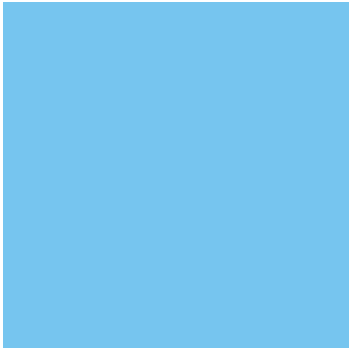
# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# SÍNDROME FEMUROPATELAR

- Sintomas
- Causas
- Tratamiento





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

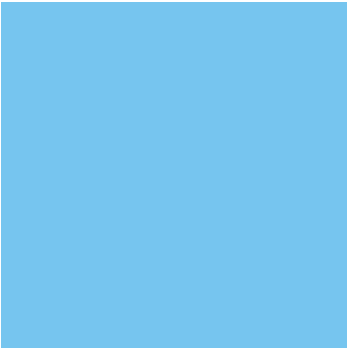
- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR

- Sintomas
- Causas
- Tratamento







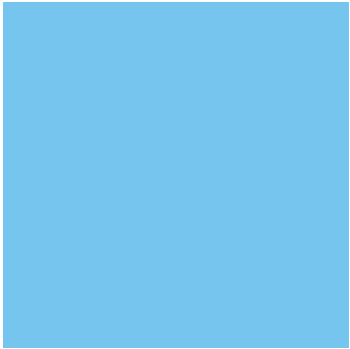
# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# PUBALGIA

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





# AS LESÕES E O SEU TRATAMENTO

- 
- SÍNDROME DA BANDA ÍLEOTIBIAL
  - SÍNDROME DO PIRAMIDAL
  - TENDINOPATIA DO AQUILES
  - FASCEÍTE PLANTAR
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS GLÚTEOS
  - METATARSALGIA
  - NEUROMA DE MORTON
  - PERIOSTITE TIBIAL
  - FRACTURA DE STRESS
  - SÍNDROME FEMUROPATELAR
  - TENDINOPATIA DO TIBIAL POSTERIOR
  - PUBALGIA
  - TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

# TENDINOPATIA DA INSERÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

- Sintomas
- Causas
- Tratamento





# PREVENÇÃO DE LESÕES NA CORRIDA

ERNESTO FERREIRA