

realsbet robo

Dr. Carlos Mattos Lesões esportivas: o termo que abrange qualquer lesão relacionada ao ato esportivo.

As lesões esportivas podem ser divididas entre aquelas passíveis de serem evitadas e aquelas que não são para prevenir, pois são inerentes ao esporte.

Um senso comum que acredita que alguns esportes machucam mais do que outros.

Porém, ao analisarmos trabalhos e estatísticas, teremos algumas surpresas.

Por exemplo, as pessoas acham que esportes de luta causam mais lesões do que futebol, porque são modalidades feitas para machucar.

Mas, os estudos mostram que os esportes de luta causam lesões mais leves, como contusões e hematomas, enquanto no futebol ocorre muito mais lesões cirúrgicas, de joelho principalmente.

Opero muito mais atleta do futebol do que de lutas.

O que explica o futebol romper muito mais um ligamento de joelho do que uma luta, onde os praticantes estão lutando e estão atentos; chave de joelho no oponente? São o preparo do atleta e o foco do esporte, o chamado gesto esportivo.

O gesto esportivo do futebol é o atleta correr, olhando para a bola, para os adversários, para os companheiros de time, ou seja, ele não tem um treinamento para escapar de um chute no joelho.

Então quando ele toma uma entrada, para a qual não estava preparado, pode ter uma lesão atômica grave.

Já o atleta de luta está olhando para o adversário e ele sabe que o adversário vai entrar na perna dele, ou seja, ele está treinado para isso, é o gesto esportivo da luta.

O objetivo é se livrar do golpe, de lesões, pois ele sabe o que fazer.

Isso faz com que os esportes sejam bem específicos em relação às lesões.

Por isso são importantes o treinamento preventivo e as avaliações antes de começar um esporte e dicas para ver como andam a massa muscular, a parte cardiológica etc.

S vezes, a pessoa faz um esporte e não está adaptada a ele.

Por exemplo, os fortalecimentos e alongamentos de um corredor e de um n