

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPT004

LESÕES DESPORTIVAS

O que fazer perante a ocorrência de uma lesão?

Parte I

É extremamente importante que treinadores, professores de Educação Física e, mesmo os atletas, tenham noções básicas de traumatologia e conhecimentos acerca das atitudes terapêuticas a realizar precocemente numa lesão desportiva, de forma a não só saberem reconhecer os diversos tipos de lesão e a sua gravidade, mas também a atuarem precocemente, sem agravar a lesão, antes mesmo de obterem ajuda médica profissional.

Feridas Cutâneas

DEFINIÇÃO: perda de continuidade de qualquer tecido orgânico

Como tratar?

1. Lavar abundantemente com água corrente;
2. Se houver uma hemorragia significativa deve-se fazer uma compressão prolongada no local de origem da hemorragia. Esta compressão deve ser feita com uma compressa esterilizada, através de compressão manual ou por ligadura elástica colocada em torno da compressa;
3. Depois da hemorragia ter desaparecido deve-se desinfetar a ferida com um antisséptico, sendo a polividona iodada (Betadine) a mais utilizada;
4. De seguida, deve-se colocar um penso sobre a ferida, à exceção das feridas erosivas (provocadas pela fricção da pele contra uma superfície rugosa) que se localizem em regiões que não estejam em contacto direto com o vestuário;
5. Se a ferida não estancar num intervalo de tempo de 10 minutos, ou se for possível ver estruturas internas, o jovem deverá ir para uma urgência hospitalar para a ferida ser suturada.

Hematomas Subcutâneos ou Musculares

DEFINIÇÃO: coleção de sangue, a nível de um órgão ou tecido, confinada a um espaço limitado e resultante de uma rotura de um vaso.



Como tratar?

1. RICE:

Rest: Repouso local, através do uso de canadianas se a zona lesada se localizar no membro inferior ou de um cabresto (dispositivo para colocação do braço ao peito), no caso de se localizar no membro superior. Evitar quaisquer esforços físicos que provoquem dor na zona lesada;

Ice: Fazer gelo sobre o hematoma durante 10 a 15 minutos, repetindo a aplicação de 2 em 2 horas durante as primeiras 24 horas;

Compression: Realizar uma ligadura compressiva que deverá ser colocada em espinha no local da lesão;

Elevation: Elevação do membro para facilitação do retorno venoso, evitando o edema;

2. Se os sintomas persistirem, o jovem deverá consultar um médico.

Contratura Muscular

DEFINIÇÃO: contração localizada de algumas fibras musculares, que se perpetua no tempo (horas ou dias), em resposta a uma agressão local que na maior parte das vezes é de origem metabólica (fadiga localizada).

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPT004

Como tratar?

Numa fase inicial é difícil perceber se a dor é causada por uma inflamação (decorrente, por exemplo, de uma micro-rotura) ou por uma contractura muscular. Em caso de dúvida, deve-se tratar a contractura muscular como se de uma inflamação se tratasse, utilizando a estratégia RICE. Se houver certezas que estamos perante uma contractura então deve-se:

1. Evitar esforços físicos que envolvam contrações musculares significativas da zona lesada;
2. Alongar a zona lesada;
3. Massajar a zona lesada;
4. Fazer aplicação de calor sobre a zona lesada;
5. Se os sintomas se mantiverem é importante procurar ajuda médica profissional.

Rotura Muscular

DEFINIÇÃO: rotura de fibras musculares atingindo uma zona muito limitada do músculo (micro-rotura), uma maior dimensão sem seccionar por completo a massa muscular (rotura parcial), ou seccionando por completo a massa muscular (rotura total).

Como tratar?

1. Estratégia RICE;
2. Parar a atividade durante pelo menos 15 dias, dependendo da gravidade da lesão, QUE DEVE SER SEMPRE AVALIADA POR UM MÉDICO;
3. Fisioterapia, após prescrição médica.

Cãibra Muscular

DEFINIÇÃO: contrações repentinas, involuntárias e geralmente dolorosas de um músculo ou grupo muscular.

Como tratar?

1. Parar momentaneamente a atividade;
2. Alongar a zona lesada;
3. Massajar a zona lesada;
4. Aplicação de gelo após o desaparecimento da cãibra para diminuir a dor provocada por possíveis danos musculares decorrentes da cãibra.



Fraturas Ósseas

DEFINIÇÃO: perda de continuidade óssea, geralmente com separação de um osso em dois ou mais fragmentos, após um traumatismo (fratura traumática) ou após uma sobrecarga mecânica repetida (fratura de fadiga).

Como tratar?

1. Expor a zona da lesão;
2. Imobilizar provisoriamente o segmento afetado, e efetuar limpeza no caso de se tratar de uma fratura exposta;
3. **Ir o mais rapidamente possível a uma urgência hospitalar;**
4. **Não se deve tentar alinhar a fratura**, sendo essa uma tarefa exclusiva do pessoal médico e paramédico, para não correr o risco de lesões das partes moles;
5. Numa fratura exposta nunca se deverá tentar colocar para dentro as partes dos ossos que estejam visíveis.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.dgidc.min-edu.pt/educacaosaude/index.php?s=directorio&pid=152>

