

Saiba como se proteger das lesões mais comuns no futebol

Joelhos e tornozelos são as articulações que sofrem os maiores impactos das faltas

O assunto vem a campo sempre que algum atleta vai parar na capa dos jornais, machucado. Mas se engana quem pensa que só jogadores profissionais estão sujeitos a sofrer por causa do **futebol**. O esporte favorito dos homens é uma usina de lesões. O contato físico e as quedas exigem muito dos **músculos**, por isso a necessidade de fortalecê-los. Os músculos e os ligamentos são as principais estruturas de sustentação das articulações que, por serem móveis, são as mais susceptíveis a problemas, afirma o médico Fernando Torres, do Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício da Universidade Federal de São Paulo.

Os **joelhos** e os tornozelos são mesmo as áreas mais sensíveis. Eles amortecem a maioria dos choques durante a movimentação, diz o ortopedista Lafayette Lage, especialista em medicina esportiva e cirurgia do quadril e diretor da Clínica Lage Ortopedia de Ponta, em São Paulo.

A pedido do **Minha Vida**, os dois especialistas responderam uma sabatina sobre as principais dúvidas de quem gosta de encarar uma pelada no final de semana e morre de medo de ter de encarar a segunda-feira com a perna enfaixada.

1. As lesões acontecem mais por falta de preparo físico adequado ou por azar do atleta?

As lesões mais comuns surgem das faltas praticadas pelos adversários. A gravidade desses esbarrões é relativamente pequena, entretanto: as estatísticas mostram que de 10% a 23%, no máximo, resultam em afastamentos de treinos ou jogos. Mas o preparo físico também interfere. O atleta que treina em excesso, **dorme pouco**, tem sono não repousante, não se alimenta bem ou mesmo que faz ou fez uso de anabolizantes são os mais propensos a terem problemas. O aquecimento e **alongamento**, antes do exercício, são vitais para evitar lesões.

2. Qual a área do corpo mais vulnerável entre os jogadores de futebol?

As entorses do tornozelo são as lesões mais comuns do futebol, representando 17% a 20% do total. As lesões de joelho constituem em torno de 16% de todas as lesões em homens. O problema destas últimas é que, quando ocorrem, exigem maiores períodos de ausência do que as demais e até cirurgias de reparação. O cenário só muda com os goleiros, que penam mais com problemas nas mãos, normalmente fraturas nas falanges dos dedos.

3. Por que os joelhos são tão sensíveis?

Ao contrário do quadril, que é uma articulação profunda e muito estável por ser muito bem encaixada, o joelho é uma articulação plana e mais instável, além de superficial. Ele também fica bem no meio entre a cintura e o solo sofrendo na maioria das vezes o trauma direto do chute ou de uma dividida. Ele ainda está sujeito a grandes forças de rotação, principal mecanismo para a lesão dos meniscos e ligamentos cruzados. Sem que esquecer que os joelhos, como os tornozelos, não têm um envoltório muscular para protegê-los.

4. Qual a melhor maneira de proteger cada uma dessas áreas?

Fortalecer a musculatura, alongar, **aquecer** e, principalmente, nunca jogar quando estiver cansado. E, durante os jogos, nunca dispensar equipamentos como uma tornozeleira e uma caneleira.

5. Qual o papel dos equipamentos de proteção?

Existem joelheiras e tornozeleiras muito eficazes na prevenção de lesão minimizando um pouco as chances de acidente. Os equipamentos também ajudam quem já sofreu algum acidente e, mesmo assim, insiste em jogar.

6. Exercícios de fortalecimento muscular servem para proteger contra que tipo de lesão?

Fraturas causadas por estresse da musculatura, lesões dos ligamentos e dos meniscos.

7. Que lesões ocorrem com frequência? Como prevenir cada uma delas?

A mais freqüente é a lesão do menisco do joelho e entorse do tornozelo. Em segundo lugar, vêm as lesões do ligamento cruzado anterior. Existe uma lesão ainda pouco diagnosticada porém muito freqüente: a do labrum acetabular (menisco do quadril) e que causa dor na virilha. O tratamento desta última geralmente requer uma artroscopia do quadril, tema de minha dissertação de mestrado no Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo.

8. O aumento de peso pode levar a que tipo de problemas?

O **aumento de peso** favorece os riscos de lesão, porque sobrecarrega as articulações, além de aumentar as chances de um problema cardiovascular.

9. Que exames um jogador deve fazer (e com que intervalo) para garantir que não sofrerá com surpresas desagradáveis?

Um bom exame clínico com um médico especialista em esportes. Os exames incluem uma análise das articulações pela palpação, no mínimo. Felizmente, nenhuma máquina será capaz de substituir esta nossa sensibilidade.

10. Na fase de recuperação, que exercícios são permitidos? O que pode ser feito para acelerar o tratamento?

A recuperação é específica para cada tipo de lesão. Felizmente hoje em dia temos uma tecnologia para acelerar a regeneração esportiva muito utilizada na Europa e já presente em nosso meio, chamada de PST (terapia por sinais pulsáteis ou Pulsed Signal Therapy). Estes sinais eletromagnéticos determinam o estímulo para as reações de regeneração e estimulação, ou seja, da manutenção e reparo dos tecidos danificados. É uma forma não invasiva para tratar disfunções músculo esqueléticas, tais como lesões ligamentares e musculares, assim como lesões degenerativas como osteoartrose, hérnias de disco, fraturas de stress e tudo que envolva problemas nos músculos e articulações. O PST é uma terapia que veio para ficar e cada vez mais será utilizada nos esportes. Isso já acontece em países como a Alemanha, onde a maioria dos grandes clubes de futebol já dispõe do aparelho em suas instalações de reabilitação. Esta tecnologia já existe há mais de 20 anos e, felizmente, já existe no Brasil.