

20/06/2008

Artigo de Futsal: Fisioterapia desportiva

A necessidade de se obter resultados rápidos e eficientes no desporto tem feito com que a fisioterapia desportiva se desenvolva cada vez mais. Este desenvolvimento técnico científico tem beneficiado também aqueles que não são profissionais do desporto. Na fase de recuperação o fisioterapeuta trabalha a amplitude do movimento articular, a força muscular, o equilíbrio e a coordenação, a autoconfiança do paciente e o retorno gradual e progressivo as actividades desportivas. Geralmente as lesões no desporto estão relacionadas à falta de condicionamento físico e a traumas directos. Essas lesões variam de acordo com a modalidade desportiva.

Por exemplo: jogadores de futsal e futebol têm uma tendência maior para lesões nos tornozelos, joelhos, musculatura da coxa e panturrilha; já com os tenistas, as lesões mais comuns são os membros superiores como tendinite de ombros e epicondilite (cotovelo).

As principais diferenças na maneira como se tratam o atleta e o não atleta estão nas primeiras 24 ou 48 horas após a lesão. No atleta, o tratamento acontece no momento da lesão, com ele ainda em quadra, realizando o que nós chamamos de protocolo de terapia intensiva com: gelo, compressão, elevação da região afectada e repouso absoluto nas próximas 24 horas ou mais.

Esse período vai determinar o tempo de recuperação. Além disso, o atleta chega a fazer três sessões diárias de fisioterapia. O grande desafio na recuperação de atletas é fazer com que consigam manter o máximo possível de seu condicionamento físico, mesmo estando em tratamento. O atleta com uma lesão de joelho, por exemplo, não precisa ficar completamente inactivo. Podemos tratá-lo com exercícios para os membros superiores, alongamentos, séries de abdominal e actividades orientadas na piscina aquecida. Esse tipo de abordagem no tratamento dos atletas não só mantém o condicionamento físico como acelera sua recuperação.

A actividade física orientada por profissionais aumenta a resistência do sistema imunológico e acelera a recuperação dos tecidos lesados. Na recuperação de profissionais do desporto é fundamental que exista desde o começo do tratamento uma troca de informações entre todos os integrantes da comissão técnica.

“O grande desafio na recuperação de um atleta é fazer com que ele consiga manter o máximo possível de seu condicionamento físico, mesmo estando em tratamento”.

“As primeiras vinte e quatro horas de tratamento vão determinar o tempo de recuperação”.

“A actividade física orientada por profissionais aumenta a resistência do sistema imunológico e acelera a recuperação dos tecidos lesados”.