

EXERCÍCIO FÍSICO E DORES

Ortopedista orienta cuidados para evitar problemas e doenças causadas pela prática errada.

Todo mundo concorda que fazer exercício físico é essencial para manter a saúde – ainda mais em tempos de pandemia. Aliás, o trinômio exercício físico, sono adequado e alimentação equilibrada é um mantra repetido incansavelmente pelos profissionais que tratam do bem-estar e saúde. Entretanto, quem vai praticar exercícios precisa se cercar de alguns cuidados para que o resultado seja positivo e não remeta a machucados e dores.

O médico ortopedista Guilherme Fernandes observa, por exemplo, que a dor no joelho – uma queixa recorrente no consultório - após a prática de musculação, crossfit e futebol é muito comum, pois alguns exercícios costumam requisitar mais dessa região da perna. “Isso é mais comum, inclusive, para quem treina sem acompanhamento de um profissional qualificado ou esquece de fazer o devido aquecimento”, alerta o especialista. O ortopedista destaca que entre os principais problemas gerados durante a prática de exercícios estão desgaste da cartilagem e dos meniscos, lesões nos tendões e ligamentos, inflamação na região posterior do joelho, entre outros.

Outro problema recorrente nos consultórios de ortopedistas é dor nas costas. “A dor nas costas ou lombar após o treino é uma resposta do corpo para mostrar que a região foi requisitada excessivamente ou que há algo de errado ali”, alerta Fernandes. Segundo o médico, é bem possível que ela passe em 24 horas, mas, se persistir, ele desaconselha a auto medicação com analgésicos. -

Para finalizar, Fernandes – que é praticante de crossfit – afirma que uma das lesões mais comuns após o treino desta atividade e também da musculação é a do ombro. “A dor pós-treino costuma ter seu pico entre 24 a 48 horas depois da atividade física e dura até três a cinco dias”. Passado este período e persistindo a dor, o médico recomenda procurar um ortopedista para investigar mais a fundo a origem. “Sugiro, também, evitar o treino sentindo muita dor, para não piorar ainda mais a situação”, alerta.

DICAS PARA EVITAR DORES CAUSADAS POR EXERCÍCIOS:

- Faça aquecimento (dos grupos musculares que serão exigidos) alguns minutos antes da prática de exercícios físicos. O aquecimento proporciona o aumento do fluxo sanguíneo nos músculos, aquecendo-os e reduzindo a probabilidade de lesões;
- Alongue-se antes e após a prática dos exercícios. O alongamento reduz a tensão muscular, aumenta a flexibilidade e amplitude dos movimentos e reduz o encurtamento muscular;
- Respeite seu limite de sobrecarga. Procure usar pesos adequados para seu nível de treinamento em séries com mais repetição e cargas menores;
- Use calçados e roupas adequadas para a prática de exercícios;

Busque ajuda de um profissional para orientar e supervisionar quando você estiver levantando peso.