

jogos de cassino que ganha dinheiro real

Seja no treino ou durante a competição, atletas estão sujeitos aos mais diversos tipos de lesões, em diferentes partes do corpo.

Riscos ainda maiores quando não há o devido acompanhamento por médicos do esporte e outros profissionais de saúde.

Os motivos para o surgimento de lesões são variados e incluem fraqueza dos músculos, tendões e ligamentos, métodos de treinamento incorretos (incluindo overtraining) e anomalias estruturais que foram determinadas partes do corpo em detrimento de outras.

As consequências vão desde dor e desconforto até a incapacidade de treinar ou praticar o esporte.

Por isso, é fundamental investir em prevenção.

Confira, a seguir, as 10 lesões mais comuns em praticantes de esportes.

Entorse

Tipo de lesão mais frequente no meio esportivo, provocada por uma excessiva distensão dos ligamentos e das demais estruturas que garantem a estabilidade da articulação.

Pode ocorrer devido a movimentos bruscos, traumatismos, colisões ou um simples tropeço, de modo que a articulação seja forçada a realizar um movimento para o qual não está habilitada.

Os órgãos mais afetados são o tornozelo (tibiotalar) e o joelho.

Jornada

Jornada: no futebol, entorse de joelho com ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) é a lesão incapacitante mais comum, ao lado de problemas nos meniscos.

Contusão

Resultado de um forte impacto em qualquer parte do corpo, pode causar lesões nos tecidos moles da superfície, músculos, tendões ou ligamentos articulares.

Algumas vezes, a lesão é profunda, tornando mais complexo determinar extensão.

No entanto, a maioria dos casos não é grave e responde bem a medidas clínicas: descanso, aplicação de gelo, compressão e elevação da área lesada.

Contusão: mais comum em esportes de queda, como futebol e basquete.

Contusão muscular involuntária que acontece quando há uma atividade física intensa.