

poker dinheiro real app

Os primeiros socorros no esporte estão relacionados principalmente com as lesões musculares, ferimentos e fraturas.</p><p>Saber como agir nestas situações e 👌 o que fazer para que o quadro não se agrave, pois em quadros de fraturas por exemplo, um movimento desnecessário 👌 pode piorar o grau da lesão no osso.</p><p>Outra situação recorrente durante a pratica de esportes é o aparecimento de cãibras, 👌 que são contrações involuntárias dos músculos, que podem ocorrer nas pernas, braços ou pés.</p><p>As cãibras podem acontecer por desidratação ou 👌 fadiga muscular por exemplo, mas são facilmente tratadas com alongamento e repouso.</p><p>Veja quais exercícios feitos em casa ajudam a eliminar 👌 a cãibra.</p><p>1.Lesão muscular</p><p>Os primeiros socorros para lesão muscular no esporte ajudam a diminuir a dor e auxiliar que a pessoa 👌 não necessite de se afastar da prática por muito tempo.</p><p>No entanto a lesão muscular é dividida por categorias, como os 👌 estiramentos, contusões, luxações, torção e entorse.</p><p>Todas estas lesões danificam o músculo em alguma intensidade e, em certos casos, é necessário 👌 que um médico avalie o grau da lesão, mas na maioria dos casos a recuperação não é demorada e não 👌 deixa sequelas.</p><p>Os primeiros socorros na lesão muscular incluem:</p><p>Sentar ou deitar a pessoa;</p><p>Colocar a parte lesionada na posição mais confortável.</p><p>Se for 👌 uma perna ou um braço, pode-se levantar o membro;</p><p>Aplicar uma compressa fria na lesão por, no máximo, 15 minutos;</p><p>Envolver com 👌 firmeza o local afetado com ataduras.</p><p>Em certos casos no esporte, quando ocorrem lesões musculares, os músculos podem ficar inflamados, esticados 👌 ou rasgados.</p><p>Recomenda-se procurar um médico caso a dor continue por mais de 3 dias.</p><p>Veja como outras formas de aliviar a 👌 dor muscular em casa.</p><p>2.Ferimentos</p><p>Os ferimentos de pele são um dos mais comuns no esporte, e sã