

Doenças Respiratórias e Lesões Articulares

Ana Caroline, Débora, Matheus e Natália

O que são lesões articulares?

- Ombro, Cotovelo, Pulso, Quadril, Joelho e Tornozelo
- Sobrecarga nas Articulações
- Comum em atletas
- Restringem a movimentação



O que são lesões articulares?

- Periarticulares
- Intra-Articulares
- Pan-Articulares



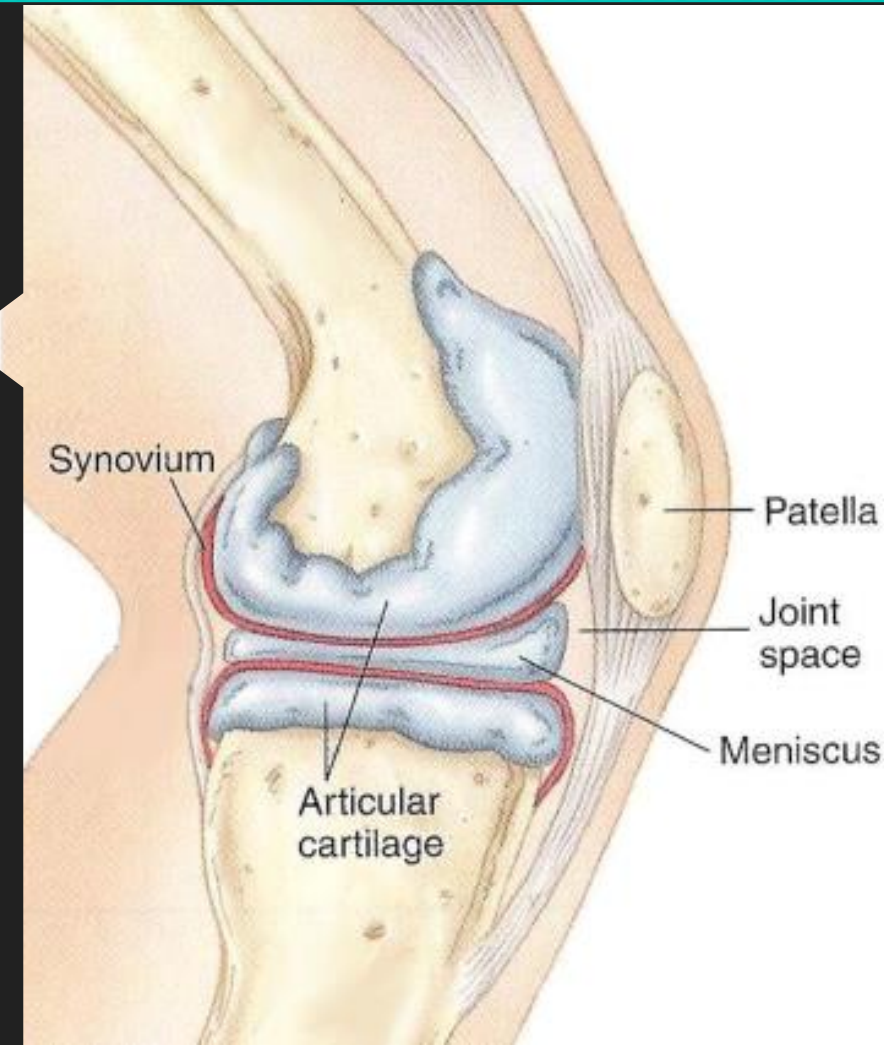
Lesões Periarticulares

- Entorses ou torções
- Sem separação da superfície articular
- Movimento articular estendido
- Dor e sangramento interno



Lesões Intra-Articulares

- Membrana Sinovial, Meniscos, Cartilagens e Ligamentos Intra-Articulares
- Trauma direto, hipertensão ou hiperflexão



Lesões Pan-Articulares

- Luxações
- Separação da superfície articular
- Incapacidade total de movimentação



Ombro normal



Ombro com luxação



!!!Cuidado!!!

!!!Cuidado!!!

!!!Cuidado!!!

Luxação no Joelho



Luxação no Joelho



Torção do Tornozelo



Torção do Tornozelo





O que são doenças respiratórias?

- Fossas nasais, boca, faringe, laringe, traqueia, brônquios, bronquíolos, alvéolos e pulmão
- Genética, poluição, tabagismo...
- Comum em regiões frias e secas
- Geralmente associados à tosse



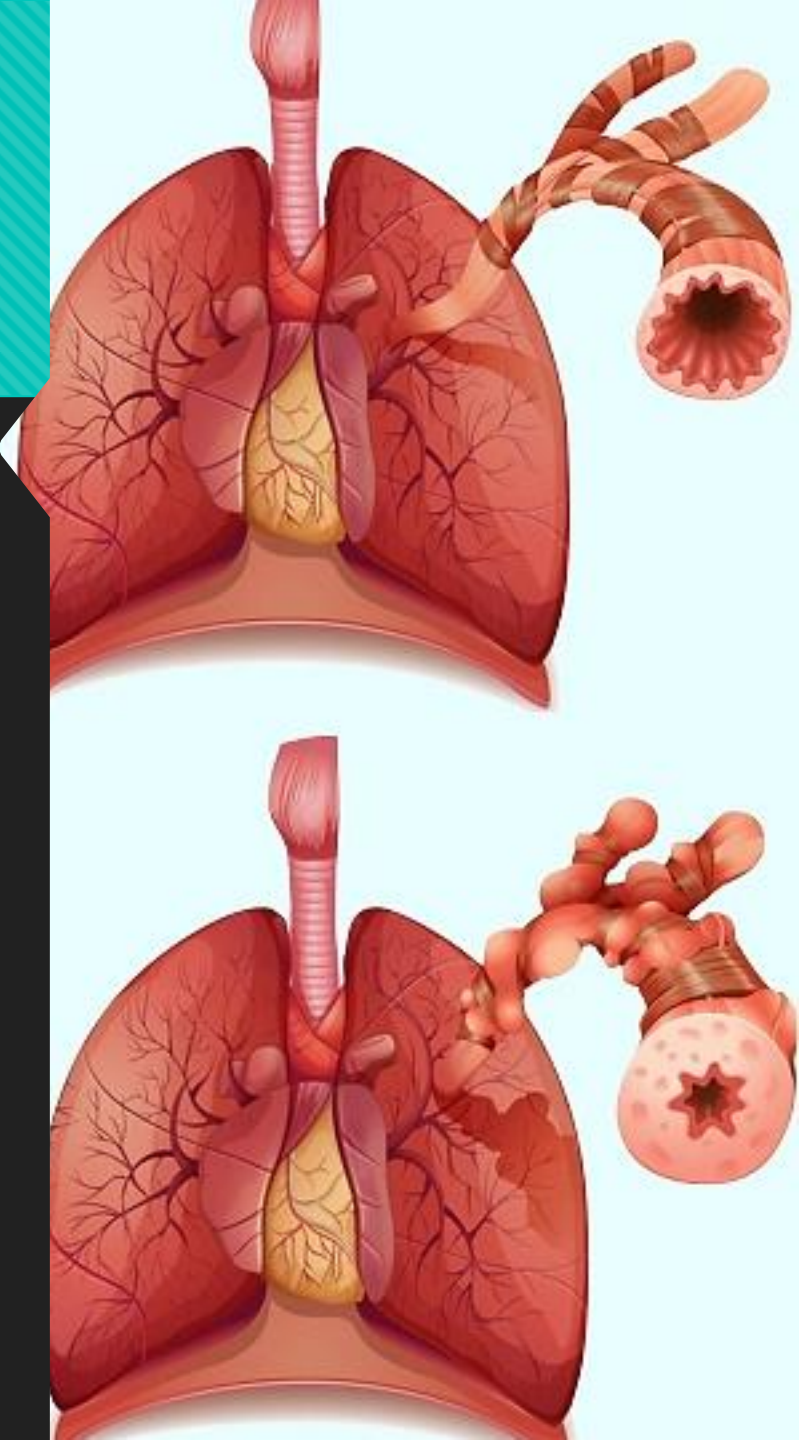
Câncer de Pulmão

- Poluição, DPOC, Tabagismo
- Tosse com sangue, dor no peito, rouquidão, falta de ar...
- 18% sobrevive durante 5 anos
- Tipo de câncer que mais mata no mundo



Asma

- Inflamação dos brônquios
- Genética, obesidade e sexo masculino
- Dificuldade em respirar, chiado no peito, tosse seca, ansiedade
- Pode desaparecer ao longo da vida



Rinite

- Infecciosa, alérgica, não-alérgica e mista
- Inflamação da mucosa do nariz
- Tabagismo, genética, mofo, etc.
- Espirros, coriza, dificuldade em respirar, olhos vermelhos, etc.



Sinusite

- Inflamação dos seios da face
- Tabagismo, trauma na face, alergia, etc.
- Dor na face, tosse, mau-hálito, respiração pelo nariz prejudicada
- Se a inflamação persistir, pode ser resolvido com cirurgia



Cuidados gerais durante o exercício físico

- Respeitar os próprios limites
- Procurar um profissional treinado se possível



Cuidados para doenças respiratórias

- Intensidade moderada
- Evitar dias quentes ou secos
- Evitar locais com pouca circulação de pessoas
- Exercícios aeróbicos



Cuidados para lesões articulares

- Aquecimento indispensável
- Esperar o período de imobilização
- Exercícios para recuperação dos músculos próximos



Sessão de 20 min – Doenças Respiratórias

- 1 min de descanso entre cada troca
- 5 min – Nado livre
- 4 min – Nado de peito
- 4 min – Nado Livre
- 4min – Nado de Peito



Sessão de 20 min – Lesões Articulares

- 5 min – Trote
- 3 min – Afundo
- 5 min – Corrida Moderada
- 2 min – Agachamentos
- 3 min – Elevação de Panturrilha
- 2 min – Trote



Histórico Familiar

