

# Fisioterapia Esportiva

A **Fisioterapia Esportiva** é uma especialidade que atua na prevenção e reabilitação de lesões relacionadas a atividades físicas, na otimização do desempenho do atleta, correção de desequilíbrios posturais e musculares, promovendo assim, saúde e longevidade esportiva.

As lesões são um problema frequente, por isso é importante procurar um fisioterapeuta não só para reabilitação, mas também para prevenir. Por meio de um programa personalizado o atleta poderá praticar o esporte de maneira mais segura.

A **fisioterapia preventiva** é baseada em fortalecimento muscular, flexibilidade e alongamento, equilíbrio e propriocepção, coordenação e controle motor e exercícios aeróbicos de baixo impacto. Além do planejamento de treinos, ressalta-se a importância de uma alimentação e hidratação adequadas e tempo ideal de descanso.

Já na **reabilitação** alguns dos métodos utilizados são a reeducação postural e biomecânica, treinamento funcional, exercícios terapêuticos, terapia manual, eletroterapia, crioterapia e termoterapia.

Ela é dividida em três fases de acordo com seus objetivos:

**Fase aguda:** reduzir inflamação e dor e promover a cicatrização dos tecidos lesionados.

**Fase subaguda:** restaurar a amplitude de movimento e a força muscular.

**Fase de retorno as atividades:** preparar o atleta para o retorno das atividades esportivas.

É importante que o fisioterapeuta realize uma avaliação e exame físico para conhecer o paciente e definir o plano terapêutico, além dos testes funcionais que também servirão para dizer se o atleta está apto para retornar aos esportes.

**Exemplos de exames físicos:** dorsiflexão de tornozelo, flexão e extensão de joelho, flexibilidade de quadríceps, flexibilidade de isquiossurais, extensores de quadril, rigidez do quadril, função do glúteo médio.

**Testes funcionais:** hop test, step down lateral, teste de equilíbrio e alcance, timed up and go test (TUG), berg test, y balance test.

As lesões variam de acordo com a modalidade esportiva, mas as mais frequentes são:

**Entorses e distensões:** ocorrem quando os ligamentos ou músculos são forçados além de seus limites, resultando em danos ou rupturas. Frequentes em esportes que exigem mudança rápida de direção. O tratamento envolve repouso, crioterapia e posteriormente fisioterapia para recuperar força e mobilidade.

**Lesões musculares:** incluem estiramentos e rupturas. A reabilitação pode ser composta por terapia manual, eletroterapia e exercícios progressivos de fortalecimento.

**Tendinite:** inflamação nos tendões causadas principalmente por movimentos repetitivos. A abordagem terapêutica contará com redução de cargas, técnicas anti-inflamatórias e reeducação biomecânica.

**Lesões no joelho:** alguns exemplos são ruptura do LCA e síndrome da dor femoropatelar, ocorre quando há forte exigência articular. O tratamento envolve cirurgia, seguido de fisioterapia.

**Lesões no manguito rotador:** acontece em esportes que utilizam bastante o ombro. O tratamento consiste em fortalecimento muscular, terapia manual e adaptações na biomecânica.

A Fisioterapia Esportiva é uma área que está crescendo cada vez mais e uma das curiosidades apresentadas é:

O que fazer para tornar-se um sócio da **SONAFE** (Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva)?

Para fazer parte desse grande grupo é necessário ser graduado em Fisioterapia e submeter-se a uma avaliação que é realizada em conjunto com o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional- COFFITO.

Após ser aprovado nestas etapas, o candidato poderá ser sócio da SONAFE mediante o recolhimento de uma anuidade e terá um certificado que o credencia a solicitar o COFFITO o reconhecimento como especialista em Fisioterapia Esportiva.

Um assunto pouco falado, porém de extrema importância é o **primeiros socorros no esporte**.

Nos eventos esportivos é imprescindível a presença de uma ambulância com uma equipe multidisciplinar devidamente capacitada para atender os atletas caso precise.

Os casos mais comuns são: contusão, luxação, entorse, fratura e lesão muscular.

Um dos protocolos de tratamento é o POLICE(proteção, carga otimizada, crioterapia, compressão e elevação).

E em casos como entorse e fratura é preciso fazer a imobilização associada as demais formas de tratamento.

Na lesão muscular após a primeira fase de tratamento e repouso, o atleta deve focar em estar o mais ativo possível, porém sem sobrecarregar o músculo lesionado.

## **Referências:**

<https://www.sonafe.org.br/>

<https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/guia/2024/02/07/c-fisioterapia-preventiva-beneficios-para-evitar-lesoes.ghml>

<https://www.reabfisio.com.br/post/reabilita%C3%A7%C3%A3o-esportiva-o-caminho-para-a-recupera%C3%A7%C3%A3o-e-o-retorno-%C3%A0s-atividades>

<https://www.unicep.edu.br/post/fisioterapia-esportiva-preven%C3%A7%C3%A3o-e-tratamento-de-les%C3%B5es>

