

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

Sport Life

10 EXERCÍCIOS PARA O RECORDE

Aumente a eficiência da sua corrida

BAGAGEM DE FÉRIAS

22 novidades para levar na sua mochila de verão

ROSÁLIA CAMARGO

já completou 38 ultramaratonas e não pensa em parar

CARDÁPIO DE PERFORMANCE

Os melhores nutrientes reunidos!

A ULTRA É DELAS!

10 mulheres contam porque vão além dos 42 km

4 TREINOS DIFERENTES

para buscar novos resultados

EM FORMA PARA SEMPRE

- » Emagreça correndo em 12 semanas
- » Turbine o metabolismo com o HIIT
- » Perca de 2 kg a 5 kg pedalando



ISSN 1679-5326
9 771679 532000 00181
Dezembro 2016 | Ano 15 | Nº 181 R\$ 14,00

Fellipe Savioli



ARQUIVO PESSOAL

Joelhos protegidos

Como evitar lesões em uma das áreas mais sensíveis para o corredor?

Fellipe Savioli é ortopedista especialista em medicina esportiva e triatleta amador

A articulação do joelho está suscetível a uma série de diferentes lesões devido ao formato dos ossos que a constituem. Diferentemente de todas as outras articulações do corpo, o fêmur e a tíbia não se encaixam. Tal incompatibilidade de encaixe acaba exigindo muito das partes moles (ligamentos, meniscos e tendões) que circundam o joelho para estabilizá-lo, principalmente quando ocorre uma torção.

A articulação do quadril se assemelha a um conjunto “bola e soquete”, enquanto a articulação do tornozelo se parece com a de uma pinça. Ambas são muito mais estáveis.

▶ Assim sendo, o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores é fundamental para proteger a articulação do joelho. Todos os grupos musculares devem ser trabalhados. O trabalho específico de determinados músculos deve ocorrer em caso de lesão ou quando o paciente possui algum tipo de deformidade no joelho (joelho em “X” ou arqueado) ou nos pés (plano). Essa avaliação deve ser

realizada por um ortopedista. Na dúvida, um exame biomecânico realizado em esteira ou uma baropodometria podem trazer muitas informações úteis para o médico.

▶ Alongamentos têm grande importância, principalmente para a cadeia posterior (panturrilhas, posterior das coxas, glúteos e lombares). Eles geram mais flexibilidade, fazendo com que a articulação trabalhe livremente, sem ter que compensar algum tipo de encurtamento muscular com maior força do músculo antagonista.

▶ Treinos de propriocepção são excelentes para ajudar o equilíbrio durante a corrida, evitando lesões. Eles serão mais relevantes se você é adepto da corrida de aventura, geralmente praticada em terrenos irregulares, o que aumenta a chance de um desequilíbrio ou uma torção. Em alguns casos, esse tipo de treino proporcionará uma corrida mais econômica, melhorando o seu desempenho.

▶ Outra dica para manter os joelhos livres de lesões é manter o peso corporal



ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

apropriado. Alguns quilos a mais vão sobrecarregar a articulação e poderão significar uma lesão. Se esse ponto for difícil para você, procure o auxílio de um nutrólogo ou nutricionista. ▶ A escolha do equipamento também precisa ser levada em conta. Portanto, utilize um tênis com bom amortecimento, em espe-

cial na parte de trás do calçado. Isso vai compensar um pouco a carga imposta nas articulações dos membros inferiores. ▶ Em todos os casos, respeite o seu limite. Se você tem dificuldade em realizar um planejamento, procure um treinador para ajudá-lo com essa tarefa e bons treinos!

