

# SportLife

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

TREINO

ALIMENTAÇÃO

SAÚDE

SUPERAÇÃO

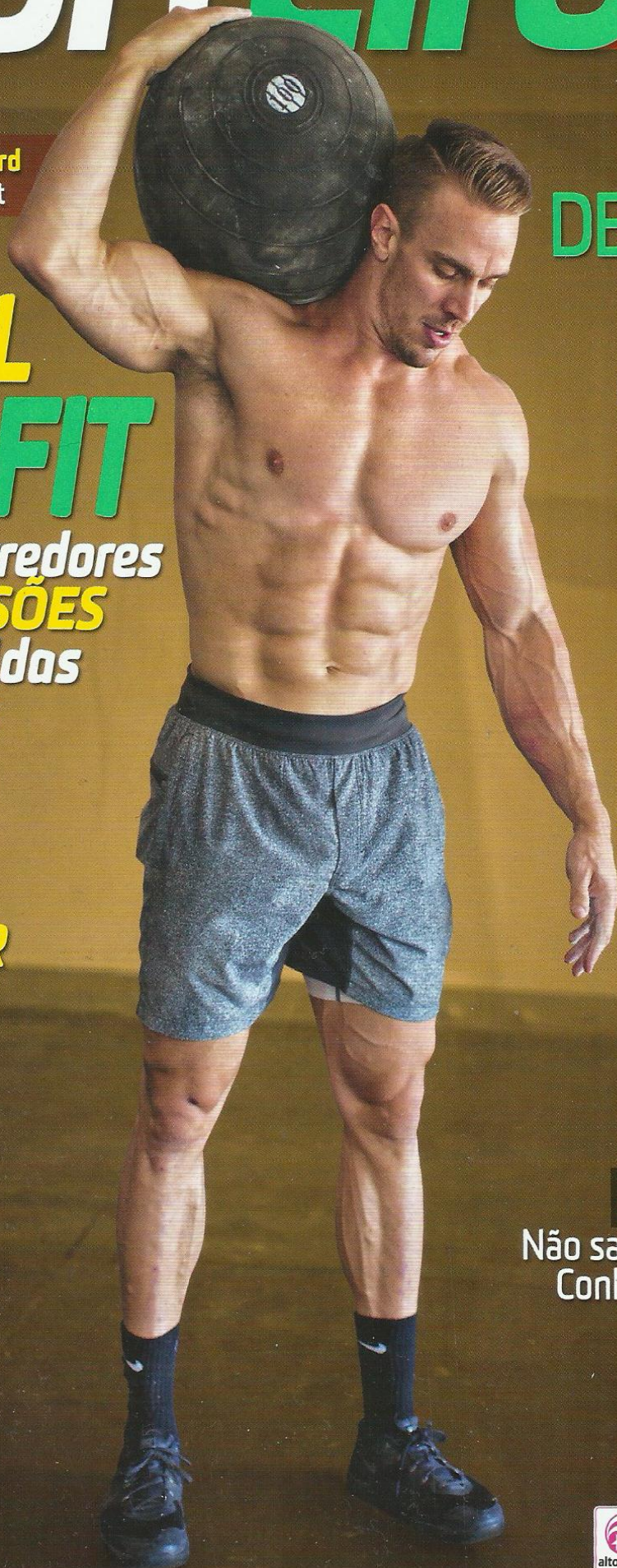
**Brennan Fjord**  
é atleta internacional de CrossFit

## ESPECIAL CROSSFIT

- » WOD para corredores
- » Guia ANTI LESÕES
- » Todas as dúvidas esclarecidas

**+** Produtos e vestuário **PARA TREINAR**

**ÓLEO DE COCO**  
Será que ele **AJUDA A EMAGRECER** mesmo? Explicamos a polêmica



## JOB DO DIA: DESCANSO!

Por que é importante deixar o corpo se recuperar dos treinos

**SEM DESCULPAS**  
**3 TREINOS** na esteira para ganhar performance nos dias frios

**APRENDA JÁ**  
Não sabe andar de bike? Conheça o **BIKE ANJO**



ISSN 1679-5326

9 771679 532000 00187

Junho 2017 | Ano 16 | Nº 187 R\$ 14,00

# corrida segura

Fellipe Savioli



ARQUIVO PESSOAL

Joelho,  
o ponto  
fraco do

## CORREDOR

As lesões que mais acometem os joelhos,  
umas das áreas mais vulneráveis do  
praticante de corrida e outros esportes

**Condromalácia** – de grande prevalência na população, especialmente em adolescentes do sexo feminino, ela se refere a uma lesão mecânica da cartilagem.

Normalmente está relacionada ao mau alinhamento do mecanismo extensor (tendões do quadríceps-patela-tendão patelar). É preciso investigar o paciente,

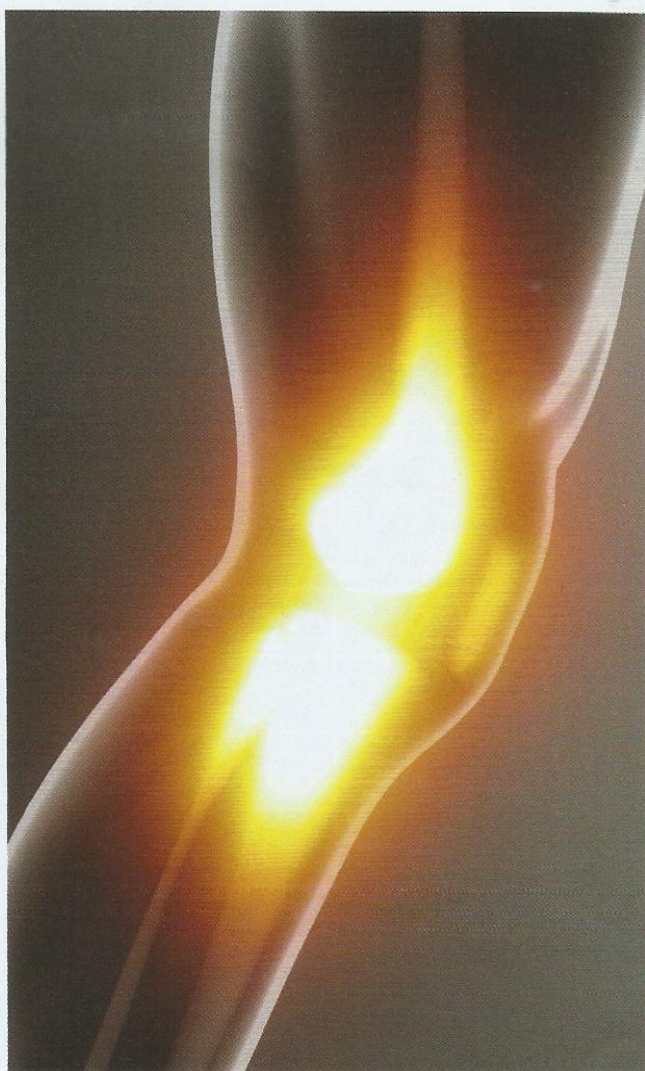
pois muitas vezes o problema pode estar relacionado aos pés de perfil plano ou no quadril (fraqueza do glúteo médio). O principal mecanismo de lesão é quando a pessoa medializa o joelho (posição em forma de "X"), deixando uma pequena área da patela (osso redondo localizado na parte frontal do joelho) apoiada no tróclea (onde a patela fica apoiada), causando alta sobrecarga, dando início à lesão. Essa medialização do joelho também pode ocorrer em pessoas de joelho arqueado. Geralmente, sessões de fisioterapia são o suficiente para melhorar o quadro.

**Artrose** – é uma lesão da cartilagem da patela, porém de origem degenerativa (envelhecimento da cartilagem) ou traumática, por meio de fratura. Atletas que realizaram atividades esportivas de alta intensidade e por muito tempo tendem a desenvolver a chamada "artrose precoce", devido ao excesso de uso. Ambas causam dor e incapacidade, mas podem ser tratadas com medicações, fisioterapia, infiltrações e procedimentos cirúrgicos mais invasivos.

**Lesão do ligamento cru-**

**zado anterior** – geralmente ocasionada pela torção do joelho. O ligamento cruzado anterior tem pouca capacidade de cicatrização e, portanto, dificilmente recupera sua antiga forma. Porém, nem todas as lesões são cirúrgicas: é possível que o atleta tenha uma lesão parcial do ligamento, a qual não causa nenhum tipo de instabilidade do joelho, podendo realizar atividades físicas sem limitações. Porém, quando é necessária a cirurgia, o paciente deve ficar afastado de treinos e competições por 6 meses.

**Joelho do corredor** – existe uma estrutura na região lateral da coxa e joelho chamada de banda iliotibial. Quando você corre, ela se movimenta para a frente e para trás. As pessoas que possuem joelhos mais arqueados (o oposto do joelho em "X"), fazem com que uma região do fêmur – o epicôndilo – fique mais protergente. Com a prática da corrida, esse epicôndilo entra em atrito com a banda iliotibial, lesionando essa região. Tratamentos conservadores, principalmente a fisioterapia, costumam gerar bons resultados.



SHUTTERSTOCK IMAGES