

Atividades desportivas

Osteopatia no desporto

As atividades desportivas são realizadas por muitos de nós, onde envolve pessoas de todas as faixas etárias. E dentro de cada objetivo e interesse individual podemos incluir os profissionais de elite e os participantes casuais.



Globalmente, dentro da atividade desportiva observam-se muitas lesões que são regularmente o resultado de um uso incorreto e/ou excessivo dessa mesma atividade, ou seja, realizam-se exercícios muito intensos e com muita frequência. Por exemplo, no cotovelo de tenista, no cotovelo do golfista, ou mesmo quando não é realizado um aquecimento adequado ou uma diminuição da intensidade desportiva de forma gradual e controlada após o exercício.

O desporto e o equipamento

Por vezes, quando se usa um equipamento de forma incorreta podem registar-se lesões,

como é o caso do calçado mal ajustado, podendo ocorrer lesões na anca, joelhos e pés (ex: lesões no Tendão de Aquiles).

A mobilidade e as lesões no desporto

Ao reduzir-se a flexibilidade e a mobilidade das articulações irá afetar-se o grau de desempenho das mesmas, podendo resultar em lesões se o atleta não perceber este fenómeno. É o caso do golfe e o *surf*, que não podendo realizar uma rotação perfeita da bacia e coluna vertebral podem tornar-se 'atletas medianos' quando ao serem acompanhados por um osteopata podem chegar a ser atletas de elite quando são possíveis

reunir outros fatores intrínsecos ao atleta. No caso de um jogador de futebol (ex: acima dos 30 anos), em que se verifica dificuldade na flexão dos joelhos, poderá de forma rápida observar-se uma lesão ao nível dos meniscos e alterações degenerativas e/ou cartilaginosas (usualmente), no compartimento interno do joelho.

O desporto juvenil

Os jovens são especialmente vulneráveis no desporto, pois estão em crescimento e, muitas vezes, são esperados altos padrões de rendimento, ocorrendo ritmos físicos excepcionais. A boa notícia é que, apesar das lesões desportivas serem comuns, aqueles que estão aptos e que são

acompanhados por um osteopata, tendem a recuperar mais rapidamente.

Como pode ajudar a osteopatia?

Um osteopata pode ajudar a melhorar o desempenho do atleta, tratar as lesões e prevenir que voltem a surgir.

Usando o seu conhecimento ao nível do diagnóstico e elevadas capacidades ao nível das técnicas palpatórias, os osteopatas podem ajudar a restaurar o **equilíbrio estrutural**, melhorar a mobilidade articular e reduzir as restrições dos tecidos moles (ex: tecido muscular), para que facilmente se possa restaurar o movimento, o desempenho do atleta e a sua rápida integração.

Atividade desportiva de manutenção

Para aqueles que desejam manter a forma física e que não sejam propriamente atletas de elite, o osteopata pode intervir da mesma forma, no sentido de poder **promover a flexibilidade e melhorar o tónus muscular**, reduzindo assim o

“*Um osteopata pode ajudar a melhorar o desempenho do atleta, tratar as lesões e prevenir que voltem a surgir*”

Nunca se esqueça!

- **Comece devagar e evolua de forma consistente**, especialmente depois de uma lesão;
- **Faça exercícios de aquecimento** antes do exercício e depois termine com alongamentos leves até 'arrefecer';
- **Beba água** antes e durante o exercício;
- **Faça exercício regularmente** e tente diversificar os exercícios;
- **Na sequência de uma lesão simples**, é comum aplicar-se gelo na área durante 10 minutos, a cada hora, se possível. Pode ser necessário aplicar uma 'banda elástica' para comprimir os tecidos. Por vezes, é importante elevar o membro afetado e descansar.

No entanto, aconselhamos sempre uma avaliação prévia por um profissional de saúde qualificado de forma a perceber a melhor abordagem a implementar aquando de uma lesão.



Profissionalismo e segurança

Para a sua qualificação, um osteopata deve ter uma formação superior para poder usar o título.

De forma a reforçar este detalhe muito importante, já em 2016 todos os osteopatas em Portugal deverão ter acesso a uma carteira profissional que determina a sua qualificação, permitindo assim que possam exercer uma prática clínica livre e assente na sua segurança e dos pacientes.

Para complementar, existem alguns osteopatas em Portugal que estão registados na Ordem de Osteopatas do Reino Unido (General Osteopathic Council), como é o caso do Osteopata Tiago Sequeira Correia.

Neste cenário, será mais uma garantia de elevados padrões de segurança e qualidade nos cuidados de saúde prestados pelo seu osteopata.

risco de lesão dos tecidos moles e articulações que não estão preparadas para um trabalho extra que podem realizar. O osteopata também pode oferecer aconselhamento sobre dieta e exercícios específicos de equilíbrio estático e dinâmico. 



Tiago Sequeira Correia

t_correia@iol.pt