

# real bet tigre

<p>Post</p>

<p>Conheça as cinco lesões mais comuns na prática esportiva

</p>

<p>Entre as muitas lesões que podem acometer quem pratica atividades

físicas ou >, esportivas, cinco são mais frequentes.</p>

<p>Entre elas está a distensão muscular.</p>

<p>Não são apenas atletas profissionais e de alto rendimento que

sofrem >, com lesões do esporte.</p>

<p>Os atletas amadores, também chamados de atletas de fim de semana,

fazem parte desse grupo que estão >, expostos a muitos tipos de lesões

que, em maior ou menor gravidade, podem comprometer a prática de atividades

físicas.</p>

<p>“Há cada >, vez mais pessoas que se dedicam &#224; prática

esportiva, não só aos finais de semana, mas também de forma mais

regular o que acaba aumentando a exposição a lesões, seja

pela falta adequada de preparação ou até mesmo devido uma >, sob

recarga nessa atividade física sem orientação”, explica Dr.

</p>

<p>Claudio Kawasaki, médico ortopedista da Orthop, clínica de Ri

beirão Preto especializada em lesões >, do esporte.</p>

<p>De uma simples caminhada a uma corrida mais intensa, no futebol, no v&

244;lei, na prática de artes marciais, no >, ciclismo, nata&#231;&#227;o o

u até mesmo na academia, as lesões, mais cedo ou mais tarde, podem apa

recer.</p>

<p>Em todos os casos de >, contusões, &#233; sempre importante não

7;o se automedicar e procurar ajuda especializada, pois lesões maltratadas

ou mal curadas podem evoluir para >, casos mais complicados, podendo até m

esmo levar a cirurgias.</p>

<p>Confira abaixo quais são as cinco lesões mais comuns que pode

m comprometer >, a prática esportiva:</p>

<p>Distensão muscular: também chamada de estiramento, ocorre qua

ndo o músculo estica demais e há rupturas de fibras no >, local da le

são, como no tendão, que liga o músculo ao osso.</p>

<p>Geralmente estão associadas ao esforço excessivo ou brusco do

>, músculo, como &#233; o caso da corrida mais intensa ou &#39;arrancada&

&#39; no futebol, por exemplo.</p>

<p>Ap&#243;s identificada a lesão, &#233; recomendada >, a aplica&#2

31;&#227;o de gelo no local, repouso e em muitos casos a indicação &#227;o ana

lg&#233;sicos e anti-inflamat&#243;rios para diminuir &#227;o da dor.</p>

</p>

<p>Na >, sequência, o paciente deve iniciar a fisioterapia para uma