



Atletas podem estar condenados à dor por excesso de treino

Especialista diz que ritmo intenso de treinamento e competições acelera aparecimento de osteoartrite

da Redação

O que têm em comum o medalhista de ouro Hugo Hoyama, a medalhista de prata Janeth Arcain e o medalhista de bronze Carlos Chinin, além de terem contribuído para o Brasil estar no pódio tantas vezes durante os Jogos Pan-americanos? São atletas que treinam intensamente em suas modalidades esportivas, chegando a competir sentindo dor. De acordo com o médico ortopedista Lafayette Lage, especialista em quadril e medicina esportiva, eles também correm risco de adquirir dor crônica.

"Dependendo do esporte que se pratica, apenas uma única articulação é comprometida. Praticantes de taekwon do, ginástica olímpica, futebol, basquetebol e tênis de mesa, por exemplo, costumam desenvolver problemas no quadril com mais frequência. Quem joga futebol também acaba `castigando` demais as articulações dos joelhos, assim como os atletas que competem no pentatlo e decatlo modernos. Os jogadores de vôlei, por estarem expostos à intensa movimentação de braços, pernas e quadris, costumam antecipar os mais diversos problemas de artrose quando estão na faixa dos 30 anos", diz Lage.

Segundo o especialista, quando a doença se instala, o esportista pode se queixar de uma dor que não consegue precisar de onde vem. O atleta passa a sentir dor durante treinamentos e jogos, estando mais exposto a lesões. Esse indício de sobrecarga pode ser acompanhado por outros: sensibilidade exagerada nas articulações, inchaço, crepitações (estalos), atrofia muscular e instabilidade articular. Em caso de lesão no quadril, é comum a pessoa sentir uma espécie de falseio ao se levantar ou um estalido na virilha, que deve ser investigado rapidamente para não correr risco de haver a destruição irreversível do quadril.

Para controlar a dor daqueles que continuam a jogar profissionalmente e proporcionar qualidade de vida aos atletas que já estão encerrando a carreira, Lage diz que há opções interessantes. "O repouso da região afetada é necessário sempre que possível, mas o esportista pode contar com fisioterapia, hidroterapia, exercícios para fortalecer os músculos que revestem as juntas, estimulação por microcorrentes elétricas, correções ergonômicas, medicamentos anti-inflamatórios, tratamento com ondas eletromagnéticas e cirurgia".

Segundo o ortopedista, o tratamento com ondas eletromagnéticas oferece vantagens por não ser invasivo, não ser dolorido e não provocar efeitos colaterais. "O tratamento com PST (Pulsed Signal Therapy) tem sido indicado com sucesso, principalmente nos casos de dor na coluna, nos joelhos e nas mãos. Também é excelente na recuperação de pacientes que passaram pela artroscopia de quadril".

A maioria dos grandes times de futebol na Alemanha dispõem do equipamento de PST no próprio estádio, sendo utilizado logo após o treino nos atletas com dor. "O PST tem um excelente poder de regeneração do tecido conjuntivo (tendões, cartilagem, cápsula articular e músculos) e nas fraturas de estresse, muito comuns em atletas, permitindo o retorno ao esporte com a grande vantagem de não ser tóxico como a maioria dos medicamentos anti-inflamatórios", diz Lage.

Casos em que a cirurgia é a melhor garantia de a pessoa levar uma vida saudável contam com os avanços na área de próteses. "A cirurgia de superfície (resurfacing), que utiliza a prótese de metal-com-metal, feita em cromo e cobalto, tem apresentado excelentes resultados no Brasil. É

ideal para jovens, já que preserva o colo do fêmur e o paciente fica com uma articulação praticamente perfeita", diz o ortopedista. ?

Fonte: Dr. Lafayette Lage, médico ortopedista, especialista em Medicina Esportiva e Quadril da Clínica Lage Ortopedia de Ponta