



## Fisioterapia

# Os alongamentos como prevenção

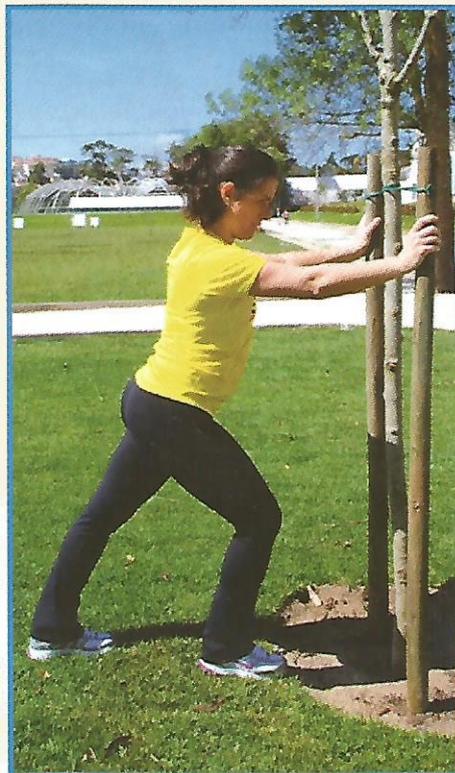
POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

**A**s lesões musculares e tendinosas são, sem sombra de dúvida, as mais comuns na corrida. Este tipo de lesões pode ser evitado através de uma boa preparação física, trabalhando a força muscular e mantendo um bom alongamento da musculatura.

Como consequência indirecta da corrida, existe a tendência para o encurtamento dos músculos e tendões, devido à contração sistemática dos mesmos. Aconselha-se, pois, no fim de cada sessão de treino, um período dedicado aos alongamentos, com vista à recuperação da elasticidade dos músculos e tendões. Para que estes alongamentos tenham um resultado positivo é importante que cada um dos exercícios tenha a duração de, pelo menos, 40 segundos, pois os alongamentos das fibras musculares apenas se começa a processar ao fim de algum tempo, até lá, há apenas uma adaptação das fibras musculares à posição de alongamento.

Quanto à grande questão do momento, "devo fazer alongamentos no aquecimento?", é nossa opinião que o atleta deve realizar alguns exercícios de alongamentos depois de efectuar um pequeno período de corrida contínua, a um ritmo suave, ou de um igual período de mobilização articular. A diferença destes alongamentos a realizar no aquecimento, relativamente aos do final do treino, é a duração; nesta fase 20 segundos serão necessários para cada exercício, pois pretende-se apenas uma adaptação das fibras musculares à posição de alongamento.

Seguidamente iremos apresentar alguns exercícios de alongamentos que poderão ser realizados no decorrer do aquecimento e no final do treino.



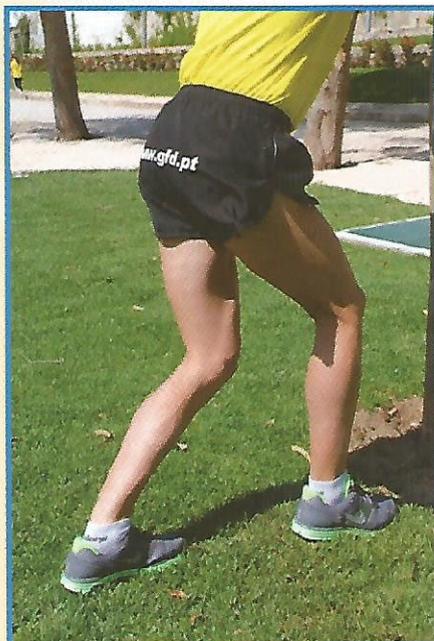
### GÊMEOS

- De pé de frente para a parede, com uma perna à frente e outra atrás e com os dois calcanhares no chão e os dois pés direitos;
- Mantenha a perna de trás esticada e a da frente ligeiramente flectida;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da perna (gêmeos).



### ISQUIOTIBIAIS

- Coloque uma perna em cima de um banco, degrau ou muro com o joelho esticado e puxando a ponta do pé para cima e para dentro;
- A perna que fica no chão deverá ficar também esticada e com a anca rodada na direcção da outra perna. Se lhe for confortável deverá ainda flectir um pouco na bacia mantendo as costas direitas;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da coxa.



### SOLHAR

- De pé de frente para a parede, com uma perna à frente e outra atrás com os calcanhares no chão e o joelho flectido, colocando o peso na perna de trás;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior e inferior da perna.



### ISQUIOTIBIAIS COM FLEXÃO DO JOELHO

- Coloque uma perna em cima de um banco, degrau ou muro com o joelho um pouco flectido e puxando a ponta do pé para cima. A perna que fica no chão deverá ficar esticada e com a anca rodada na direcção da outra perna. Se lhe for confortável deverá ainda flectir um pouco a bacia mantendo as costas direitas;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da perna.

# de lesões no atletismo



## ADUTORES

- Numa posição lateral relativamente a um banco, degrau ou muro coloque a sua perna esticada em cima do mesmo e direcione o pé para a frente. A perna que fica no chão deverá ficar também esticada e as costas direitas. Se lhe for confortável deverá ainda flectir um pouco a bacia na direcção da perna que está a alongar, mantendo as costas direitas;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face interna da coxa.



## PIRAMIDAL

- De pé de frente para um muro ou costas de um banco coloque uma perna em cima do mesmo com o joelho flectido e afastado.
- A perna que fica no chão deverá ficar estica e as costas direitas. Se lhe for confortável deverá ainda flectir a bacia mantendo as costas direitas;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na sua nádega.

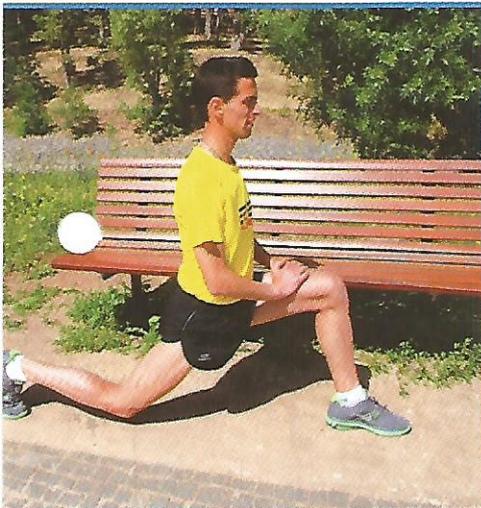
## Outra forma de alongar os adutores:

- De pé com as pernas afastadas, flecta os joelhos e a bacia como se se quisesse sentar. Depois com os braços tente afastar ainda mais os joelhos mantendo as costas o mais direitas possível;
- Deverá sentir o alongamento na face interna da coxa.



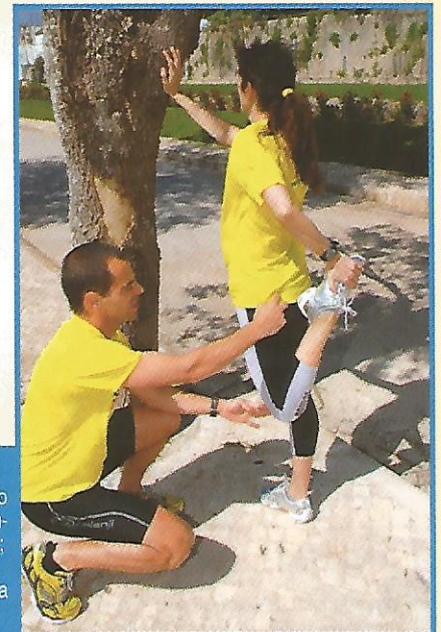
## PSOAS ILÍACO

- Pernas bem afastadas com a da frente flectida e a de trás o mais esticada possível, baixe a bacia o mais que puder mantendo as costas direitas. Caso sinta necessidade poderá fazer este exercício apoiado com uma mão;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face anterior da coxa.



## QUADRICÍPEDE

- Apoiando-se numa estrutura agarre um dos pés com o braço do mesmo lado e dobre o seu joelho ao máximo, mantendo as costas direitas, o joelho para trás e junto ao outro;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face anterior da coxa (quadricípede).



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

☎ 21 491 26 25  
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia  
no DESPORTO