

Como prevenir problemas no joelho

O fortalecimento dos músculos do quadril e amenização do impacto também auxiliam contra lesões na articulação



O joelho é uma das articulações que mais sofre com lesões na corrida, principalmente aquelas relacionadas à sobrecarga, como a tendinite patelar. Embora a corrida seja um desporto considerado de “alto impacto” é possível tomar algumas medidas que amenizam o stresse sobre o joelho e dessa forma mantê-lo saudável. Saiba quais:

- Passadas mais curtas: a melhor maneira de correr, levando em consideração a mecânica do nosso corpo, é com passadas mais curtas. Quanto mais perto do tronco o pé aterrar durante a corrida, menor será a sobrecarga sobre o joelho (é uma questão simples de braços de alavanca e força da gravidade).

Com essa orientação, costuma vir a questão: “Mas quando vejo atletas profissionais correndo, eles dão passos enormes”. Sim, é verdade, mas isso acontece porque a perna deles vai mais para trás e não mais para a frente (eles realizam maior extensão de quadril, o que o leitor também é capaz de fazer com algum treino). Se observar atentamente, o pé deles aterriza no chão próximo ao corpo, como deve ser para a preservação da saúde dos joelhos.

- Treinar agilidade muscular: além de fortes, os músculos precisam trabalhar de forma ágil na corrida. Muitas vezes, uma pessoa tem o músculo da coxa forte. Porém, com contração lenta, o joelho acaba sofrendo com isso. Exercícios dinâmicos são inte-

ressantes para esse treino de agilidade, como saltitos e agachamentos seguidos de um pequeno pulo.

- Fortalecimento dos músculos do quadril: não é só os músculos da coxa que devem estar fortes para proteger o joelho. Os músculos da lateral do quadril (principalmente o glúteo médio) têm um papel fundamental na estabilidade e posicionamento do joelho.

- Amenizar o impacto: tente correr fazendo o menor barulho possível ao aterrizar no chão. Dessa forma, o seu joelho sofrerá menos com o impacto da corrida. A melhor forma de executar essa tarefa é aterrando primeiro com o médio do pé no chão e não o calcanhar (e nem a ponta do pé).