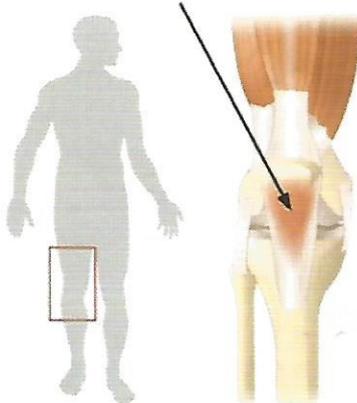


## TENDINITE ROTULIANA: O PESADELO DE MUITOS CORREDORES

área da dor



Sabemos que essa patologia atinge muitos corredores, mas muitos não têm conhecimento de sua causa e como ela pode ser tratada. Neste artigo, daremos uma breve explicação a fim de solucionar esse problema que atrapalha tanto nos treinos diários.

A rótula é um pequeno osso com 5 cm de diâmetro de formato triangular, que se articula com o fêmur, cobrindo e protegendo a parte anterior da articulação do joelho e actua como um eixo para aumentar a alavanca do grande músculo quadríceps femoral, cujo tendão está fixado ao bordo superior da patela (ou base).

A tendinite rotuliana é uma síndrome por sobre utilização, muitas vezes além do limite de elasticidade e resistência do tendão. Essa inflamação é devida a microtraumas repetidos, que podem ocorrer devido a desequilíbrios musculares ou fadiga, alterações nos exercícios, erros de treino ou uma combinação de vários desses factores.

Existem quatro graus de inflamação do tendão rotuliano:

**Grau I:** dor supra ou infra rotuliana após a actividade, sem limitação para o exercício;

**Grau II:** dor no início e após a actividade física;

**Grau III:** dor durante a actividade física e limitação da função;

**Grau IV:** ruptura tendínea

Outras causas podem ser associadas a alterações de postura da coluna vertebral e dos membros inferiores (hiperlordose, joelhos valgus ou varos e alterações da rótula).

A dor localiza-se na inserção do quadríceps (acima da rótula), no corpo do tendão ou na tuberosidade da tibia (abaixo do joelho). Geralmente, ela começa suave e melhora durante a actividade. Também encontramos encurtamento de posterior da coxa e gêmeos, diminuição da musculatura da coxa, "estalos" no joelho e inchaço no tendão.

Uma vez identificada a tendinite rotuliana, é hora de partir para o tratamento. Os recursos fisioterapeutas que melhor atendem a essa patologia são a crioterapia (gelo), indicada para qualquer inflamação aguda e o uso da electroterapia como laser e ultra-som, que auxiliam na cicatrização e na diminuição da inflamação do tendão.

### AValiação

Uma avaliação precisa para identificar a causa real da lesão é essencial. A partir disso, pode ser traçado um plano de tratamento com exercícios de alongamento do mecanismo extensor do joelho, fortalecimento e reequilíbrio muscular da área comprometida (inicialmente exercícios isométricos) e o trabalho de propriocepção. Este deve ser feito apenas quando não há mais dor e a musculatura já estiver reequilibrada.

O mais importante é referir que a prevenção é a principal arma contra essa patologia. Isso é feito com treinos em superfícies de menor impacto, exercícios de coordenação e alongamentos para melhorar a flexibilidade muscular.

## ATLAS DO CORAÇÃO

### O coração, nosso motor

Todas as células do organismo precisam de oxigênio e alimento para funcionarem. O veículo de transporte que faz chegar estas e outras substâncias às células é o sangue. Este é produzido na medula e oxigenado pelos pulmões; viaja continuamente através de uma complexa rede de artérias e vasos sanguíneos que o fazem chegar a todas as partes do corpo.

O coração funciona como motor de todo este sistema, bombeando o sangue e as substâncias que este transporta, através das veias e das artérias.

### Em que situações o coração faz mais esforço?

Existem muitas situações que podem fazer com que o coração tenha que aumentar o ritmo das suas batidas. Por exemplo, esforços físicos, ansiedade ou stress. Nestas situações, quando o organismo precisa de mais alimento e oxigênio, o coração tem a capacidade de se adaptar, bombeando até quatro vezes mais sangue do que em estado de repouso.

Em repouso > são bombeados cinco litros de sangue por minuto.

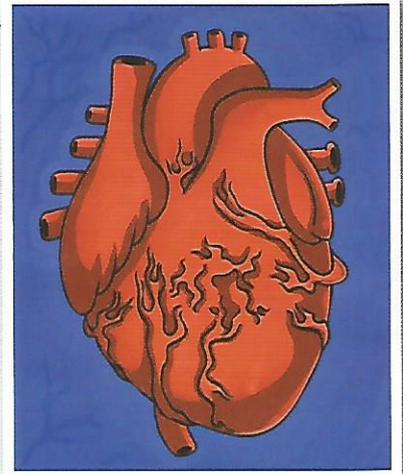
Em esforço > podem chegar a ser bombeados 20 litros por minuto.

Geralmente, as situações acima descritas fazem com que a pressão arterial aumente temporariamente. No entanto, a pressão voltará a valores normais quando o corpo entra de novo em estado de repouso.

### Principais factores de desgaste para o coração

O coração tem assim uma grande capacidade de se adaptar aos diferentes estados emocionais e físicos pelos quais passamos. No entanto, como todas as "máquinas", sofre um desgaste de acordo com as situações a que é sujeito.

O stress, o tabaco, o colesterol, a hipertensão ou a obesidade, são alguns dos mais importantes factores de desgaste para o coração e como tal, representam um maior risco de doença cardíaca.



## EPILEPSIA: O QUE FAZER DURANTE E DEPOIS DE UMA CRISE?



Mais de 75% das epilepsias são controladas e tratadas com medicação, que deve ser tomada conforme prescrito e a horas certas.

As pessoas com epilepsia podem e devem ter uma vida normal, com os mesmos deveres e direitos dos demais cidadãos.

A alimentação deve ser diversificada, os hábitos de sono regulares, os excessos evitados, como regra comum a qualquer cidadão.

Algumas normas devem ser conhecidas relativamente à orientação profissional e condução de veículos motorizados e máquinas.

O diagnóstico da epilepsia é sobretudo clínico e baseado na descrição das crises por uma testemunha fidedigna ou pela própria pessoa (caso tenha memória para o acontecimento).

É fundamental que quem assiste às crises consiga descrevê-las por palavras próprias, o que permitirá ao técnico de saúde, na maioria das vezes, diferenciar entre o que lhe é descrito de verdadeiras crises epilépticas ou de outras situações que, apesar de semelhantes, delas se distinguem.

### Perante uma crise, Deve...

- Proteger a pessoa;
- Deitá-la de lado;
- Limpar-lhe a saliva;
- Aliviar as roupas apertadas;
- Não entrar em pânico;
- Tranquilizar as pessoas que a rodeiam;
- Acompanhá-la até recuperar.

### Perante uma crise, Não deve...

- Tentar abrir a boca ou introduzir-lhe objectos;
- Agarrar a pessoa

### Depois da crise, Deve

- Deixar a pessoa dormir;
- Avisar os familiares;
- Descrever a crise.