



... E SE APARECER A

"DOR DE BURRO"

Do Dr. Reg Harries

Aparece sem avisar e quase sempre de forma repentina e inesperada...

Pois é isso mesmo num momento estamos a correr sem qualquer problema e segundos depois surge aquela incomodativa dor no ventre!

Tanto pode afectar o Campeão Olímpico, como o inexperiente candidato a corredor que saboreia os seus primeiros quilómetros de esforço...

Pode sentir-se tanto do lado direito como no esquerdo do abdómen e até mesmo no meio...

A sua duração pode ser de um escasso minuto ou prolongar-se durante longos períodos...

Tem campo aberto em todas as distâncias, quer estejamos perante apenas 400 metros ou 400 km...

É uma dor que não escolhe idades, Benjamins ou Veteranos com largos anos de corridas podem ser as suas vítimas...

De que estamos a falar? Pois é da "velha" e tão bem conhecida "Dor de Burro"!

Perante este quadro, que roça um pouco a fatalidade, o que é que qualquer corredor pode fazer? Como contornar estas pontadas que afectam o rendimento dos desportistas?

Pois é esse o propósito do nosso texto e é em jeito de algumas noções eminentemente práticas que vamos procurar situar este tipo de dor.



QUAIS SERÃO AS CAUSAS?

De acordo com vários trabalhos ao nível da fisiologia do esforço, a “Dor de Burro” pode ter várias causas, como por exemplo:

VASCULARISAÇÃO

Trata-se de uma deficiência vascular que pode afectar o bom funcionamento dos principais órgãos do desportista quando em pleno esforço e que necessitam de um maior fluxo sanguíneo. No caso das dores do lado esquerdo, estaremos a falar do baço, enquanto que perante uma pontada do lado direito estaremos perante um possível problema de fígado. Nesta sequência, à medida que a intensidade e a duração do esforço vai aumentando, o organismo necessita de mais quantidades de sangue, ou melhor, de um trabalho mais intenso não só no que se refere ao transporte do oxigénio para os músculos como, e sobretudo, no retorno do sangue carregado de toxinas de volta ao coração. Por um lado, há que “alimentar” os membros inferiores com sangue “novo”, por outro, não menos importante, que a renovação do sangue “velho” seja feita o mais rapidamente possível, de maneira a que o atleta possa manter o mesmo ritmo de esforço com que iniciou a sua corrida. Quando há algo errado, ou mesmo uma pequena deficiência num destes órgãos fundamentais, o baço ou o fígado, então o organismo “envia” um “alerta” para o cérebro e esse alerta é a dor!

DIAFRAGMA

Aqui está outra possível causa para surgirem dores. As origens são de natureza muscular e estão intimamente associadas a uma má oxigenação de certos músculos que têm como função actuar na respiração. Estamos a falar do Diafragma e dos Abdominais. O primeiro é um músculo muito importante e encontra-se entre os pulmões e a cavidade abdominal onde está alojado o aparelho digestivo. Ao contrair-se, faz com que os pulmões se dilatam e dá-se de forma quase autónoma a inspiração. Pelo contrário, quando se relaxa, ocorre a expiração...

É fácil concluir-se que o trabalho do Diafragma é dos mais solicitados quando se



SPARIDON

pretende vencer muitos quilómetros, pois a sua actuação é constante, sem interrupções e verdadeiramente fundamental para o bom desenrolar de qualquer tipo de esforço. Estamos perante um músculo que é solicitado em permanência! Às vezes, ao funcionar durante largos minutos, podem surgir ligeiras câibras localizadas e, como sempre, surge a dor abdominal a avisar o atleta que algo está errado e que deve diminuir o esforço ou até mesmo interrompe-lo.

Para se ter uma noção do enorme trabalho pedido ao diafragma, basta referir que um Ser Humano, quando em repouso, efectua qualquer coisa como 16 a 20 contracções por minuto. Durante o esforço o ritmo pode passar para níveis de 100 a 150 contracções por minuto!

RESPIRAÇÃO

Neste caso, estamos perante outra possível causa da chamada “Dor de Burro”. Fundamentalmente é uma questão de gestão dos movimentos respiratórios e pode estar associada a ligeiras irritações da pleura, uma fina membrana que envolve os pulmões. O problema está directamente relacionado com a falta de preparação do desportista para o tipo de esforço que enfrenta. Como em tudo, há que dar tempo para uma adaptação fisiológica às cargas impostas.

CAVIDADE INTESTINAL

As pontadas abdominais na zona central do abdómen estão directamente relacionadas com uma causa específica, a libertação de gases ao nível do intestino grosso e em relação directa com uma certa paralisia do tubo digestivo devido a uma quebra normal do fluxo de sangue que, por razões do esforço, é desviado preferencialmente para os músculos que se encontram em plena actividade. Regra geral, tudo isto está associado a um determinado tipo de alimentação, ou melhor, à escolha de alimentos de digestão difícil nas últimas seis horas que antecedem o esforço. Este é um pormenor susceptível de ser corrigido facilmente, mas, para muitos desportistas, talvez por falta de informação, continua a ser um dos pontos fracos das suas prestações desportivas.

O QUE FAZER?

Bom, é certo que cada caso pode ser especial, mas existem regras que a nossa experiência prática, bem como a de outros treinadores de Atletismo, justificam e aconselham possam ser aproveitadas por todos.

Assim, se as dores forem na cavidade abdominal, é quase certo que o problema está associado a questões de natureza digestiva. O saber vigiar os alimentos que se consomem nas seis horas anteriores ao esforço é muito importante. Por exemplo, o tradicional pequeno almoço de leite com café é uma mistura de difícil digestão e pode constituir, em certos casos, um trabalho pouco aconselhado para o tubo digestivo, o qual é obrigado a mais de 8 horas até que tudo possa ser assimilado. Aliás, o leite é um alimento absolutamente desaconselhado de ser ingerido nas 3 horas anteriores a um esforço elevado, tal como sucede com as refeições copiosas (N.R.: Os portugueses tem por hábito utilizar estas refeições...), que deverão ser banidas quando se tem em vista um trabalho muscular forte. Todo o tipo de alimento à base de fibras deverá ser evitado por poder facilitar a formação de gases intestinais.

Outro detalhe a referir, prende-se com a ingestão de água, que deverá ser abundante nas 3 horas anteriores a um esforço de Endurance, embora com a precaução de tudo ser feito regularmente, digamos, de meia em meia hora e sempre em pequenas porções.

Em casos de forte dor abdominal com o foco na lado direito ou esquerdo, outro dos “truques” poderá passar pelo atleta exercer uma certa pressão com uma das mãos de maneira a fazer “expandir” a dor e assim poder suportar o esforço e continuar a correr embora em ritmo mais brando. Esta manobra deve ser acompanhada pela intensificação da respiração, nomeadamente no que se refere às expirações, que devem ser do tipo prolongado e rápidas. Enfim, o que se procura é aumentar rapidamente a oxigenação do organismo e, nesta sequência, o interessado deverá começar a respirar com um ritmo forte, ou seja, como se estivesse mesmo bastante fatigado. Regra geral, perante estas manobras de compressão da zona afectada e intensificação das expirações, a dor diminui, e se é certo que o atleta vai ser obrigado a abrandar o ritmo durante um ou vários

minutos, a verdade é que poderá vencer mais alguns quilómetros e, eventualmente, conseguir atingir a linha da meta.

Já que estamos a mencionar a importância da respiração, convém referir que muitos corredores, mesmo com vários anos de prática, esquecem-se que a fase mais importante no mecanismo respiratório é precisamente a expiração e não a inspiração. O “deitar fora o ar” é de vital importância para se poder eliminar o maior volume de gases tóxicos originados pelo esforço da corrida. Esta fase deverá ser a mais prolongada possível e de maneira forte. A outra fase, a da inspiração ou, como se costuma dizer, da “entrada de ar”, deve ser breve, pois está provado que o atleta vai ficando cansado, não por falta de oxigénio, mas, sim, devido ao facto do seu aparelho respiratório não poder eliminar todas as toxinas provenientes da troca do oxigénio pelo anidrido carbónico. Logo, a conclusão para quem desejar “aprender” a respirar melhor, é óbvia: a expiração deverá ser sempre o ponto mais forte e prologado do mecanismo respiratório de qualquer corredor.

Nos casos mais graves da chamada “Dor de Burro”, quando as dores são excessivamente fortes, o atleta deverá parar e efectuar grandes e rápidos movimentos respiratórios, incluindo ainda a abertura e fecho dos braços de maneira a facilitar o trabalho respiratório. No caso de se estar perante uma dor de origem gástrica, então a execução lenta de algumas flexões de pernas poderá descomprimir a zona dolorosa.

Convém ainda ter presente que, por vezes, a origem das “Dores de Burro” pode estar associada à falta de aquecimento antes da execução de um esforço competitivo. Isto é relativamente frequente perante atletas já com várias épocas de treino e familiarizados com esforços intensos. A falta de aquecimento ou a executar um tipo de aquecimento não adequado ao tipo de esforço que se avizinha, pode conduzir o organismo a uma má adaptação e a consequência é o possível surgimento de dores abdominais difusas ou muito centralizadas em determinadas áreas da cavidade abdominal. Estas mesmas razões podem afectar os atletas que, embora tenham executado um aquecimento apropriado, iniciem o seu esforço competitivo em ritmo demasiado forte para a sua condição física de momento. Esta situação



vai fazer com que o corredor entre em déficit de oxigénio logo nos primeiros quilómetros e que o organismo seja obrigado a “emitir” uma dor de aviso para que o atleta seja obrigado a abrandar o ritmo demasiado forte que foi imposto na fase inicial da competição.

Lembramos que o aquecimento ideal para uma prova de corrida de Endurance deverá ser efectuado de forma lenta, com ligeira corrida de 10 a 20 minutos em ritmo suave, descontraído e contínuo, seguida de algumas paragens para execução de exercícios de flexibilidade e alguma corrida um pouco mais rápida de premeio, como, por exemplo, 2 a 3 rectas de 100 metros em andamento de prova. A opção por esquemas de aquecimento mais elaborado acaba por não trazer nenhuma vantagem ao corredor. Claro que tudo isto terá uma forte opção individual, entrando em linha de conta os anos de prática do atleta, o seu nível competitivo, a Forma de momento, etc. Uma coisa é certa, mais fale fazer pouco aquecimento e começar a prova em ritmo um pouco mais lento do que pensar em fazer grandes aquecimentos para poder começar a competição a 100%, pois uma prova de fundo não é a mesma coisa que outra de velocidade pura.

Um atleta que é afectado por uma “Dor de Burro” é quase certo que irá fazer uma menor competição. É algo como uma fatalidade... E embora sejam várias as pesquisas médicas para se descobrir as verdadeiras causas, a verdade é que, actualmente, ainda não há nenhuma certeza absoluta, tanto mais que são dores que podem

vir a afectar todos os corredores, quer sejam iniciados ou grandes Campeões Olímpicos.

Ao concluirmos, não podemos deixar de chamar a atenção para um pormenor: se é verdade que as “Dores de Burro” podem surgir de forma rápida e forte em zonas tão distintas como a cavidade abdominal, central (intestinos e estômago), lateral direita (baço) e esquerda (fígado) e, inclusivamente, prolongar-se à zona das clavículas direita e esquerda, representa um aviso, no caso de muita frequência, para levar o atleta a uma consulta médica de maneira a verificar-se se não existe outro tipo de causas para além das que anteriormente referimos. O corpo humano, embora seja, até certo ponto, uma bela máquina, não deve em situação nenhuma ser considerado com tal, mas, como algo que tem pouco de mecânica mas muito de humano, e se, por exemplo, com as viaturas, quase todos têm muito cuidado em levá-las às chamadas revisões regulares, também todos nós, e os desportistas em particular, deverão ter em atenção a importância que um “check-up” médico regular, digamos uma vez por ano, pode ter na nossa saúde e no nosso bem estar.

Se procurámos dar pistas para que os corredores possam contornar o eventual aparecimento das “Dores de Burro”, há que referir que tudo foi apresentado para que todos possam correr com mais prazer e nunca para remediar problemas médicos que possam ter outro tipo de gravidade para a saúde dos intervenientes. ■

APOSTE EM MELHORAR A SUA PROVA...



DIVULGUE TUDO NA REVISTA DOS CORREDORES...

LEMBRE-SE QUE UM PEQUENO ANÚNCIO PODE

TRAZER CENTENAS DE ATLETAS...

revista.spiridon@gmail.com



SPRIRON