

PROTEJA O SEU TENDÃO DE AQUILES!

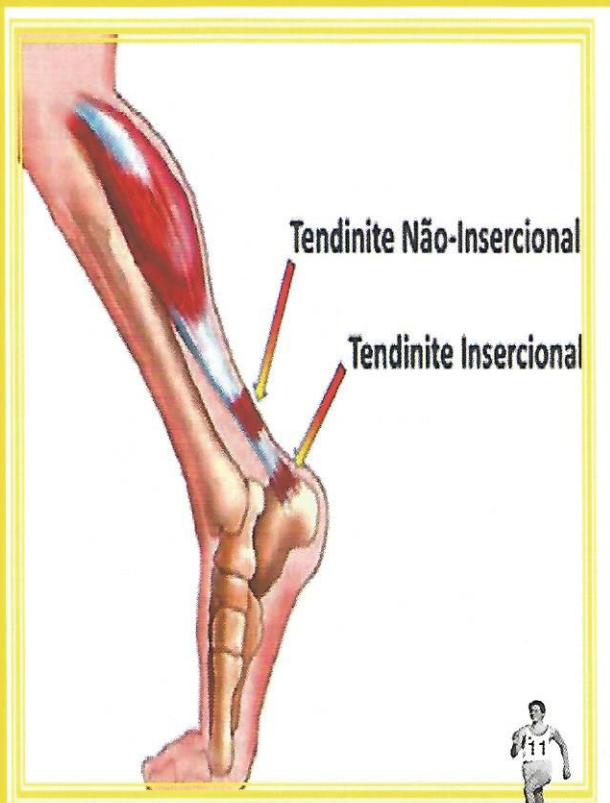
Pelo Dr. Jean-Pierre de Mondenard

O local do organismo mais solicitado por quem pratica a Corrida é, sem dúvida, o Tendão de Aquiles. Regra geral, só nos preocupamos com ele quando começam a surgir as dores junto aos calcanhares, e o presente texto aborda os principais fatores a ter em atenção para fortalecer os referidos tendões, sobretudo para prevenir as suas arrelhadoras lesões.

Evitar o excesso de treino

Em 60% dos casos, o Tendão de Aquiles é afetado devido a erros cometidos na planificação dos treinos. O excesso de preparação está diretamente relacionado com um aumento súbito ou prolongado do esforço:

- Progressão muito rápida;
- Percursos muito longos;
- Corridas repetidas, difíceis, com períodos de repouso excessivamente curtos;



---- Modificações brutais no ritmo de treino;

---- Terrenos acidentados, com subidas e descidas abruptas, superfícies duras ou muito moles (areia ou lama).

Para evitar toda a sobrecarga, deve-se aumentar, progressiva e lentamente, as distâncias a percorrer, sem ultrapassar o total de quilómetros do último treino em mais do que 10 a 15%.

Amortecer os choques

Para procurarmos reduzir os choques torna-se necessário:

---- Reduzir o peso do corpo;

---- Adotar o uso de palmilhas de grande e eficaz proteção;

---- Adquirir bons sapatos de treino.

Quando caminhamos, o ataque do calcanhar determina um impacto de cerca de 80% do peso corporal, mas, quando estamos a correr, este choque plantar corresponde a uma força de 3 a 8 vezes o peso do corpo e de acordo com o perfil, natureza do terreno e peso do corredor.

O impacto do pé no solo é absorvido, em parte, pelo sapato (de acordo com a qualidade deste) e transmitido diretamente à perna e ao dorso. Assim, a mais pequena anomalia mecânica (malformação do pé, perna mais curta), que passa totalmente despercebida ao caminhar, transforma-se em verdadeira lesão quando em plena corrida.

São três os elementos fundamentais que limitam esta carga traumática:

O PESO DO CORPO - Para um maratonista, os pés contactam com o solo cerca de 55 mil vezes. Se a sua massa corporal for de 80 quilos, a carga suportada pelos pés atingirá qualquer coisa como 440 toneladas. Considerando um outro atleta com 70 quilos, os impactos totais rondarão 385 toneladas, ou seja, uma economia de 55 toneladas para os dois pés.

AS PALMILHAS ANTICHOQUE - Existem no mercado vários materiais particularmente eficazes para o efeito e todos os corredores que querem praticar a modalidade durante muito

tempo devem procurar utilizar solas de grande poder de absorção, o que evitará muitas lesões.

SAPATOS DE CORRIDA - Quando da sua escolha, não podemos esquecer os seguintes pormenores:

-- Preferir um tamanho acima da habitual medida dos sapatos de cidade

já que o volume do pé aumenta proporcionalmente com a distância percorrida;

-- O salto deve estar devidamente compensado e com uma altura de 10 a 15 milímetros;

-- Sola intermediária flexível para permitir uma boa mobilidade;

-- Sola exterior preparada para o terreno que vamos utilizar;

-- Contraforte compacto, para favorecer uma boa estabilidade na zona do calcanhar.

Corrigir as anomalias morfológicas

---- Pé em pronação excessiva (pé chato);

---- Pé demasiado rígido na zona plantar;

---- Joelho varum (pernas arqueadas);

---- Joelho valgum (joelhos em X);

---- Desigualdade, mesmo mínima, no comprimento das pernas (6 milímetros).

Para esta última anomalia, é bom lembrar que, em plena Maratona, cada pé toca o chão, mais ou menos brutalmente, 28.000 a 29.000 vezes, o que significa que uma diferença, mínima que seja, será responsável por diferentes sobrecargas nos tendões. Se a diferença for de 10 milímetros, chegamos a um desnível total de 280 metros no fim de uma dessas provas, aspeto só por si compreensível e quase certo de provocar grave lesão.

Alongamentos, antes e depois

A perna está envolvida por dois grandes grupos musculares: na parte traseira, os músculos extensores, que vão terminar junto ao Tendão de Aquiles; na parte da frente, os músculos pretibiais flexores.

A prática da Corrida tende a fortificar os músculos extensores posteriores, em detrimento dos flexores anteriores. Esta característica favorece as distensões dos músculos fortes (posteriores) e o esgotamento dos músculos fracos (anteriores). A prevenção destes acidentes passa por um reforço (musculação) dos flexores e por um alongamento dos extensores. Daí o interesse, confirmado por experiências



laboratoriais, de praticar antes e, sobretudo, depois de cada treino, um programa de exercícios progressivos de extensão dos Tendões de Aquiles.

Como exemplo, consideremos o seguinte exercício: O atleta, de pé, a um metro de um muro ou de uma árvore, sem deslocar os calcanhares nem os joelhos, procura inclinar-se para a frente, até ter a sensação do alongamento dos músculos dos gêmeos, sensação essa que deve ser moderadamente intensa, mas nunca dolorosa. Tal posição deve ser mantida durante 10 segundos, seguindo-se-lhe uma pausa de relaxação de 5 segundos e repetida por cinco vezes.

Um dos maiores maratonistas de todos os tempos, o etíope Abebe Bikila, era um adepto fervoroso dos exercícios de alongamento no final dos esforços prolongados. Em Tóquio, no final da Maratona dos Jogos de 1964, “quando os enfermeiros japoneses se aproximaram dele para o cobrir com cobertores, Bikila começou uma sessão de cultura física, deixando os 100 mil espectadores espantados. Aos exercícios de descontração, abdominais, trações, extensões, elevação alternativa dos joelhos em diferentes ritmos, pedalagem na vertical e na horizontal, etc.”.

Realizar um bom aquecimento

O aquecimento é a base do desporto sem risco: se os construtores de automóveis nos dizem que já não é preciso “fazer aquecer” os motores dos bólides, os “mecânicos” do corpo humano asseguram ser isso indispensável antes de qualquer esforço físico prolongado. Como consequência disso, um quarto de hora antes da partida para uma prova, ou durante os primeiros 15 minutos de treino, é conveniente aquecer a globalidade da musculatura (coração e músculos dos membros), realizando um pequeno passeio em andamento rápido ou correndo muito devagar, com movimentos de braços, agachamentos e ligeiros trotes. O ritmo da corrida deve ir aumentando progressivamente para que, assim, não se torne brusca a adaptação.

No inverno, quando faz muito frio, para além deste período de aquecimento, que pode ser realizado em zona coberta, é necessário protegerem-se os tendões do frio, utilizando meias mais quentes e perneiras. Na realidade, o frio húmido reduz o calibre das pequenas artérias e, portanto, a vascularização que, como se sabe, já é muito fraca nos tendões. Esta última noção é um princípio bem conhecido, pois o tendão é muitas vezes irrigado graças ao líquido

intercelular, sendo a fixação aos ossos as zonas menos vascularizadas do organismo.

Evitar qualquer musculação brusca

Solidário com o músculo, o tendão não possui as vantagens deste nem a sua “força”, continuando o mesmo qualquer que seja o grau de treino que lhe é imposto. Não se pode “musculá-lo”... Esta particularidade apresenta alguns inconvenientes para o tendão, sobretudo quando o músculo se torna excessivamente possante para um “cabo de transmissão” relativamente fraco.

Consultar o dentista

Um foco infeccioso ou amigdalítico pode ser fator profundamente responsável pelas tendinites. A circulação do sangue é um circuito fechado e contínuo, compreendendo todo o aparelho dentário; é certo que, se o sangue encontra uma infeção dentária, pode transportá-la e depositá-la em qualquer zona do organismo, nomeadamente nos tendões.

O Dr. Paul Martin, cirurgião suíço e Medalha de Prata nos 800 metros dos Jogos de Paris, afirmou-nos certo dia: “Extraíram-me um dente e esterilizaram-me outro e, exactamente 10 dias depois, as duas tendinites, de que sofria desde há dois anos, desapareceram miraculosamente”.

Beber mais água

Uma insuficiência de líquidos (menos de um litro por dia) reduz a irrigação sanguínea do tendão e, conseqüentemente, aumenta a sua fragilidade. Admite-se que, no desportista, cada caloria alimentar deve ser acompanhada por 1 mililitro de água. Em período de treino, as necessidades elevam-se a 3.500 calorias por dia, o que equivalerá a 3,5 litros de água, em que metade será colmatada pela alimentação normal (os alimentos contêm muita água e o corpo humano é constituído por 70% de água), o que nos leva a aconselhar a ingestão de 2 litros diariamente através das bebidas.

Um recente estudo demonstrou, de forma significativa, que, em 80% dos casos, os desportistas atacados de tendinite tinham uma razão hídrica diária inferior a 1 litro.

Limitar o consumo de carne

A relação de proteínas (carne, peixe, etc.) não deve ultrapassar 13% do total da ração





diária. Este conselho dirige-se, sobretudo, aos desportistas cujo ácido úrico sanguíneo ultrapasse os valores considerados normais. Geralmente, encorajados pela família, comem em cada refeição grandes quantidades de carne, pensando, tal como já o faziam os antigos, que as proteínas, particularmente as carnes vermelhas, têm virtudes dopantes (na Antiguidade, a carne de cabra era dada aos saltadores e a de touro aos lutadores, entre outros exemplos).

Uma ração de 1 grama de proteína por quilo do corpo é suficiente. Não devem ser ultrapassados os 200 gramas de carne por dia e, três a quatro vezes por semana, 100 gramas da mesma poderão ser substituídos, com vantagem, por dois ovos.

O leite, os ovos e os queijos são prótidos animais a escolher com prioridade. O esforço de corrida provoca uma acidificação das urinas, associada a uma desidratação, determinando tal facto menor eliminação, por via urinária, do ácido úrico. Esta hiperuricemia favorece, de certa forma, a dor tendinosa do desportista e, sempre pelo mesmo motivo, torna-se necessário que, desde o fim do esforço, se observe uma hidratação, com o objetivo de se compensar as

perdas devidas à transpiração e eliminar as toxinas.

A ração de proteínas, sobretudo a carne vermelha, será suprimida da refeição que se segue ao treino, se este ultrapassar os 60 minutos de esforço, a fim de limitar a acumulação dos depósitos responsáveis pela “intoxicação” dos tendões. Os grandes nomes do Atletismo mundial não comiam carne e 50% deles era vegetariano.

Saber manter uma atitude positiva

Tem sido verificado muitas vezes que o desportista, assim que encontra uma dificuldade (estagnação ou regressão dos resultados), ou quando sofre de problemas psicológicos, começa imediatamente a ser vítima de tendinites. Este mal do desporto moderno, que poderia ser curado com tratamentos clássicos e sem interromper a atividade física, toma proporções enormes, perturbando o fórum psíquico e profissional. O desportista “sente” o seu tendão e, em lugar de avaliar quais as razões que o levam a não progredir, refugia-se num “isto vai mal, e tudo porque sofro de tendinite”.■

