

Como prevenir as distensões e lesões musculares na coxa

Diversos fatores podem aumentar o risco de distensões musculares, incluindo:

- **Rigidez muscular:** Músculos tensos são vulneráveis a distensões. Atletas devem seguir um programa de exercícios de alongamento diários durante todo o ano.
- **Desequilíbrio muscular:** Como os músculos quadríceps e isquiotibiais trabalham juntos, se um for mais forte que o outro, o músculo mais fraco pode sofrer uma distensão.
- **Condicionamento físico inadequado.** Se seus músculos estiverem fracos, eles terão menos capacidade de lidar com o estresse do exercício e serão mais propensos a lesões.
- **Fadiga muscular.** A fadiga reduz a capacidade dos músculos de absorver energia, tornando-os mais suscetíveis a lesões.

Precauções básicas

Você pode tomar as seguintes precauções para ajudar a prevenir distensões musculares:

- Condicione seus músculos com um programa regular de exercícios sob orientação de um profissional da educação física, de preferência.

Você pode ainda consultar seu médico sobre programas de exercícios adequados para pessoas da sua idade e nível de atividade. Avaliação da capacidade cardio-pulmonar é essencial para todos.

- Aqueça-se antes de qualquer sessão de exercícios ou atividade esportiva, incluindo treinos.

Um bom aquecimento prepara seu corpo para atividades mais intensas. Ele aumenta a circulação sanguínea, eleva a temperatura muscular e acelera a respiração. O aquecimento dá ao seu corpo

tempo para se adaptar às demandas do exercício e pode ajudar a aumentar a amplitude de movimento e reduzir a rigidez.

- Reserve um tempo para se alongar após o exercício.

Alongue-se lenta e gradualmente, mantendo cada alongamento para dar tempo ao músculo de responder e se alongar. Peça ajuda ao seu treinador para desenvolver uma rotina.

- Se você já estiver lesionado, reserve o tempo necessário para que o músculo se recupere antes de retornar aos esportes.

Espera até que sua força e flexibilidade muscular retornem aos níveis anteriores à lesão. A recuperação pode levar de 10 dias a 3 semanas para uma distensão leve e até 6 meses para uma distensão grave.



Fisioterapia é fundamental para uma boa recuperação das lesões

Alongamentos antes e depois do esporte previnem lesões

