

Distensões Musculares na Coxa

Uma distensão muscular (estiramento ou ruptura muscular) é uma lesão comum, principalmente entre pessoas que praticam esportes.

A coxa possui três conjuntos de músculos fortes:

- Os músculos isquiotibiais na parte posterior da coxa
- O músculo quadríceps na parte anterior da coxa
- Os músculos adutores na parte interna da coxa

O quadríceps e os isquiotibiais trabalham juntos para estender e flexionar a perna. Os músculos adutores aproximam as pernas.

Os isquiotibiais e o quadriceps estão sob maior risco pois cruzam 2 articulações e são acionados nas atividades com alta velocidade como corrida, salto, futebol, basquete, etc.

As distensões musculares geralmente ocorrem quando um músculo é esticado além do seu limite, rompendo as fibras musculares. Essa lesão ocorre frequentemente perto do ponto onde o músculo se junta ao tecido conjuntivo fibroso e mais resistente do tendão. Um golpe direto no músculo também pode causar uma lesão semelhante. Distensões musculares na coxa podem ser bastante dolorosas e incapacitantes.

Uma vez que uma distensão muscular ocorre, o músculo fica vulnerável a novas lesões. É importante deixar o músculo cicatrizar adequadamente e seguir as orientações preventivas do seu médico.

Os sintomas

Uma pessoa que sofre uma distensão muscular na coxa geralmente descreve uma sensação de estalo ou estalido no momento da ruptura muscular. A dor é súbita e pode ser intensa. A área ao redor da lesão pode ficar sensível ao toque, com hematomas visíveis caso vasos sanguíneos também estejam rompidos.

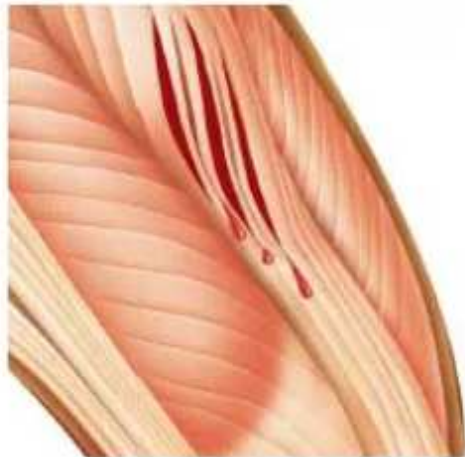
Inchaço e equimoses (manchas roxas) podem se estender da coxa até a panturrilha e o tornozelo. Isso pode ocorrer 1 ou 2 dias após a lesão. Lesões dos isquiotibiais geralmente causam equimoses na parte posterior da coxa.

As distensões musculares são classificadas de acordo com sua gravidade. Uma distensão de grau 1 é leve e geralmente se cura rapidamente, enquanto uma distensão de grau 3 é uma ruptura muscular grave que pode levar meses para cicatrizar. No grau 2, a lesão é de gravidade intermediária com ruptura parcial de fibras e um hematoma com menor volume.

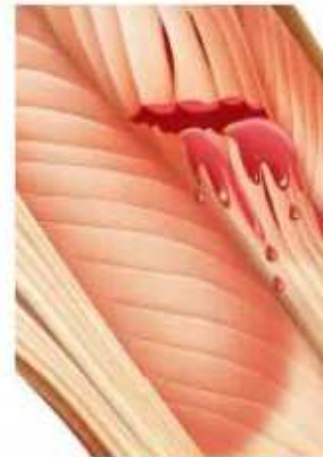
Para avaliar a extensão da lesão são utilizados exames de ultrassonografia ou ressonância magnética.



Grau 1



Grau 2



Grau 3

Tratamento

A maioria das distensões musculares pode ser tratada de forma conservadora incluindo uso de anti-inflamatórios não esteroidais e as seguintes medidas:

- 1- Repouso: Faça uma pausa na atividade que causou a distensão. Seu médico pode recomendar o uso de muletas para evitar colocar peso na perna.
- 2- Gelo: Use compressas frias por 20 minutos de cada vez, várias vezes ao dia. Não aplique gelo diretamente na pele.
- 3- Compressão e elevação do membro: Para evitar inchaço adicional, enrole levemente a área lesionada com uma bandagem macia ou faixa elástica e eleve a perna.

À medida que a dor e o inchaço diminuírem, a fisioterapia ajudará a melhorar a amplitude de movimento e a força.

O músculo deve estar totalmente recuperado e sem dor antes de você retornar aos esportes. Isso ajudará a prevenir novas lesões.

