

2010

# LESÕES FREQUENTES NO PARKOUR

RAPHAEL SANTOS - RAPHAGAMBIT

# Lesões mais frequentes no Parkour

*As lesões no Parkour geralmente são provocadas por:*

Métodos inadequados de treino – É importante respeitar o tempo de descanso, ou seja, a recuperação muscular - Várias pessoas realizam treinamentos intensos, com movimentos repetitivos por vários dias consecutivos... Isso pode resultar em um efeito contrário ao esperado. Os músculos fadigados perdem sua “estabilidade” e “eficácia” durante a contração. Por isso é interessante (para aqueles que treinam dias seguidos) alternar a intensidade de treinamento.

Pelas alterações estruturais – Quando um músculo está mais “forte”, ele acaba “trabalhando” mais que outro que também participa do movimento, ocorre então uma sobrecarga de determinada parte do corpo pela fraqueza muscular, tendinosa e ligamentar.

Muitas dessas lesões são causadas pelo desgaste crônico e por lacerações, os quais são decorrentes de movimentos repetitivos que afetam os tecidos suscetíveis. Os músculos, os tendões e os ligamentos sofrem laceração quando submetidos a forças superiores à sua força intrínseca, eles podem ser lesados quando são muito fracos ou tensos para o movimento que está sendo tentado. Portanto treine progressivamente, a intensidade deve ser aumentada na mesma proporção em que os músculos são fortalecidos.

## Lesões Comuns:

**Dores na Canela:** Canelite ou Periostite Medial de tibia é a inflamação da Tíbia (o osso da parte medial da canela), ou dos tendões e músculos desta, causado, na maioria, pelo estresse do impacto. Geralmente ocorre em pessoas que possuem os pés pronados:

**Dores no calcanhar e na planta do pé:** Fasceíte Planta é a causa mais comum da dor na planta do pé. Pelo contrário do que a maioria pensa, não é bem uma manifestação inflamatória e sim um processo degenerativo. A fascia plantar é uma “membrana” que origina no calcanhar e segue até se inserir após o arco do pé. Assim, contribui na

função da corrida do caminhar e também funciona como um amortecedor dinâmico do choque do pé para a perna.

Geralmente ocorre quando sobrecarregamos nos saltos, principalmente naquelas precisões em que caímos com a ponta dos pés. Também é muito comum em pé cavo e pé plano.

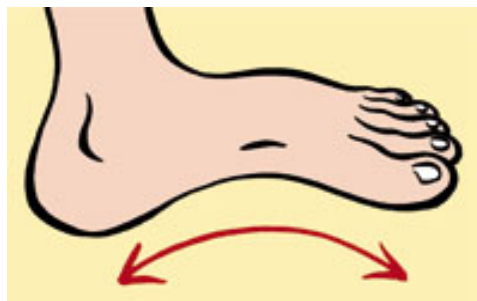


**OBS:** Geralmente as dores são manifestadas na parte da manhã, assim que acordamos e ao longo do dia ela diminui.

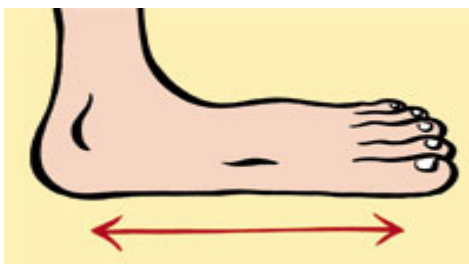
<http://www.youtube.com/watch?v=GF668jfu-Lg>

<http://www.youtube.com/watch?v=VetOGQN2Pfl&feature=related> - (Também pode ser realizada com uma bola de tênis ou semelhante)

***Exemplo de um pé cavo:***



**Exemplo de um pé plano (ou pé chato):**



**Dores no joelho:** O Joelho é uma articulação muito complexa. Quando o quadríceps (reto-femural, vasto lateral, vasto medial e vasto intermédio) ou até mesmo os músculos que envolvem o tornozelo (Tríceps Sural, Solear, Plantar, Tibial anterior, etc.) estão fracos, o joelho é o primeiro a se prejudicar. Geralmente são:

**Lesões de menisco**

**Lesões de ligamentos**

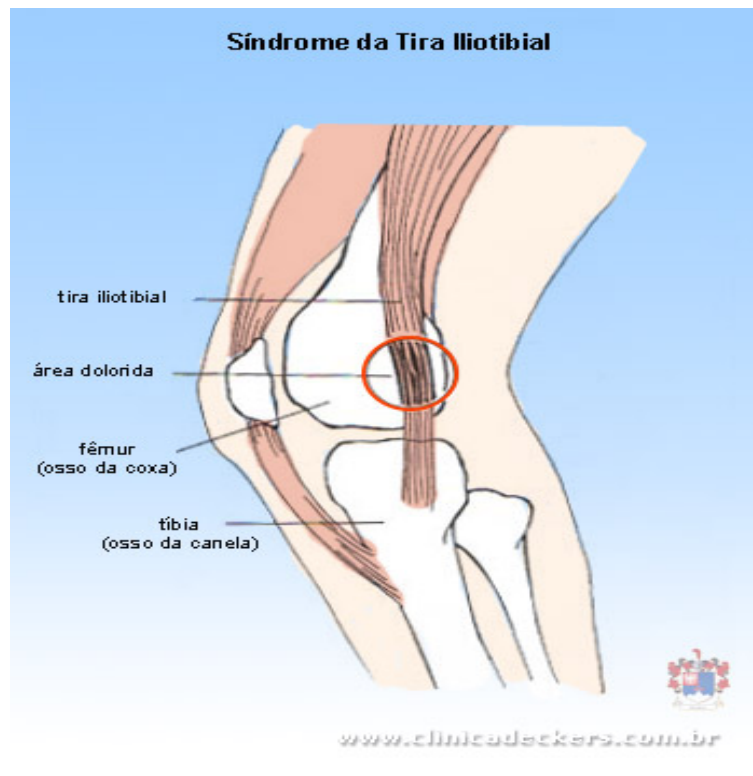
**Deslocamento de patela**

**Lesões de tendão muscular**

**Dor na parte lateral do Joelho:** Pode ser a chamada “ Síndrome da Banda Iliotibial”, a Banda é uma camada de tecido conectivo que tem origem na Espinha Ilíaca Antero Superior (aquela protuberância óssea na região anterior do tronco) e se liga a lateral a Tíbia. A síndrome é caracterizada pela extremidade inferior desta Banda. Ocorre quando a parte inferior da banda entra em atrito com o côndilo femoral lateral.

No Parkour ocorre geralmente nas “corridas” e “aterrissagens” - em que flexionamos muito os joelhos e jogamos o quadril para frente (Queda em velocidade). É preciso ter cautela, principalmente quem possui – joelho varo, rotação interna de joelho e o pé plano.

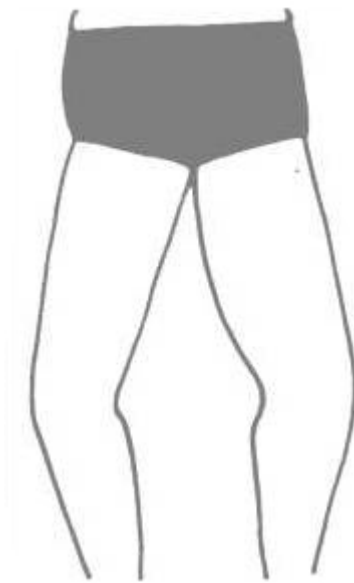
<http://www.youtube.com/watch?v=WAv8jUxd5HU&feature=related>



*"O joelho é uma articulação de extrema importância, sendo composto pelos ossos da coxa (fêmur) e da perna (tíbia), além da patela (antigamente chamada de rótula). A junção desses ossos depende de estruturas de suporte, como ligamentos, a cápsula da articulação e os meniscos, que garantem a estabilidade da mesma".*

Todo Traceur(ses) deve amar seu joelho acima de tudo.

**Exemplo de um joelho varo:**



**Torção do Tornozelo:** A torção, ou entorse do tornozelo, é uma lesão muito freqüente no mundo do parkour, os ligamentos são alongados até se romperem parcial ou totalmente. Geralmente ocorrem em precisões, tic-tac, até mesmo em Cat Leap, ou simplesmente por uma “maldita” pisada falsa.



**Obs:** Geralmente a aplicação do gelo possui uma função anti-inflamatória. Para que a aplicação faça efeito deve-se aplicar o gelo (com um pano ou vaselina para proteger a pele de queimaduras) por no mínimo 20 minutos 3 X ao dia.

### ***O Que é Quan-Quan?***

O chamado “Quan-Quan” é uma dor no pé que se manifesta exatamente entre a tibia e o astrágalo – no ligamento anterior talofibular. Ocorre quando sofremos uma leve entorse de Dorsiflexão (movimento no qual o dorso do pé é voltado para a perna, músculos envolvidos neste movimento são: tibial anterior e extensor longo dos dedos, a amplitude de movimento é de 0 - 20º). Geralmente acontece quando aterrissamos nas pontas dos pés nas precisões e forçamos em um grau maior a flexão dorsal.

**Como evitar:** Fortalecer os músculos que envolvem as articulações dos tornozelos e principalmente evitar precisões de lugares altos com aterrissagem na ponta dos pés.

Alguns exercícios de fortalecimento:

<http://www.youtube.com/watch?v=YebH7oIl4BU>

<http://www.youtube.com/watch?v=lfSyk0asY8Q>

<http://www.youtube.com/watch?v=LqiD3p9HL2I>

**Dores no Ombro:** No Parkour, os problemas mais ocorridos nos ombros envolvem os tecidos moles: músculo, ligamentos e tendões ao invés de ossos, que são classificados como: Tendinite/ Bursite; Lesão/ Instabilidade – causados por movimentos repetitivos, por “impactação” ou degeneração.

Principalmente nos Vaults, as articulações dos ombros sofrem fortes impactos e são forçados para fora de sua posição normal. Essa condição de instabilidade pode resultar no deslocamento (repetitivo) de uma das articulações do ombro – ocasionando fortes dores e uma sensação de insegurança durante a realização do movimento. Essa pressão na cabeça do Úmero (principalmente no King-Kong) pode resultar na **síndrome do impacto**, geralmente causado pela fraqueza do manguito rotador (subescapular, supra-espinhoso, infra-espinhoso e redondo menor). Este responsável pela estabilidade da articulação.

Exercícios para fortalecer o Ombro:

[http://www.youtube.com/watch?v=lj114PIX\\_Jk&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=lj114PIX_Jk&feature=related)

<http://www.youtube.com/watch?v=dWcza05Kisw&feature=channel>

<http://www.youtube.com/watch?v=8KUzqNBqAw&feature=fvw>

[http://www.youtube.com/watch?v=9\\_ydDa2Xrk8&feature=channel](http://www.youtube.com/watch?v=9_ydDa2Xrk8&feature=channel)

**Dores nos punhos:** As dores mais comuns nos punhos advêm de cistos sinoviais e da Síndrome do Túnel do Carpo (compressão do nervo mediano no chamado túnel do carpo). Primeiramente, a pessoa sente um desconforto ou uma queimação, e daí à dor propriamente dita, seguida de limitação de movimentos, perda da força motora, o que torna a pessoa incapaz de segurar um simples objeto.

Quando usamos as mãos para sustentar nosso corpo (Valts , Handstand, etc.) os ossos carpais são pressionados (também com eles os tendões flexores e o nervo mediano), forçando a extensão do punho. Mas uma vez é necessário o fortalecimento dos músculos que envolvem os punhos e o antebraço:

[http://www.youtube.com/watch?v=2-2Y8-J5J\\_M&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=2-2Y8-J5J_M&feature=related)

<http://www.youtube.com/watch?v=YcGfidjiEPA>



## **Referências Bibliográficas:**

Petersons, Lars , *Lesões do esporte prevenções e tratamentos*.(2009)

Hertiling, Darlene, *Tratamento de Distúrbios Músculo esqueléticos Comuns*, 4ª Edição.(2008)

Sullivan, Susan. Shimitzy, Thomaz. *Fisioterapia - Avaliação e tratamento*. (2009)