

## INSTRUÇÃO

### ❖ Lesões na coluna

A coluna é exigida em todos os movimentos do tênis e sofre com isso. Então, como prevenir as lesões?

*Por Ricardo Takahashi*

Quando se fala de lesões na prática do tênis, automaticamente, lembramos de "tennis elbow", "tennis leg" e "tennis toe". Entretanto, se considerarmos todos os tipos de lesões, observaremos que elas ocorrem com muita frequência também na coluna vertebral. Pelo fato de a coluna vertebral ser o eixo do corpo, ela está diretamente ligada a qualquer tipo de movimento, seja em uma caminhada ou até no movimento explosivo de um esporte de alto rendimento. Na avaliação da coluna vertebral, devemos levar em consideração a estrutura de todas as articulações, pois, se houver uma lesão na coluna, devemos investigar os outros membros em busca de lesões associadas, acometidas pela lesão ou queixa da coluna.

A grosso modo, o que mais chama a atenção em um jogo de tênis é a mobilidade e a unilateralidade. O jogador corre em todas as direções e usa mais um lado do corpo do que o outro. Isso leva, naturalmente, a um desequilíbrio.



A coluna vertebral tem duas funções básicas. Na primeira, serve como eixo de sustentação da estrutura corporal. O corpo realiza complexos movimentos de flexão e extensão, como no sentido lateral e rotacional. A segunda função da coluna está relacionada com a condução da medula nervosa através do canal vertebral. No tênis, a maioria das lesões são torções ou lesão por sobrecarga repetitiva.

#### Lombalgia

Por ser um importante e estratégico movimento, os atletas costumam investir no saque como "arma" principal para o jogo. Por isso, o serviço é o movimento em que o atleta insere a maior força e potência. Assim, o saque se mostra o movimento composto que tem mais lesões associadas no tênis.

O excesso de força nas rotações e flexões, em longo prazo, pode levar a lombalgias, que é uma das queixas mais comuns encontradas em relação à coluna - mais conhecida como aquela famosa dor na parte de baixo das costas. Numa crise de lombalgia, a maioria das pessoas sente dor inicialmente na região lombar, e pode se espalhar para os glúteos, coxas e joelhos.

O tratamento consiste em repouso, medicação para a dor, fisioterapia e exercícios. Num primeiro momento, para o alívio da dor, o atleta pode usar o calor e a massagem, ajudando a relaxar os músculos e reduzindo, assim, a inflamação. Assim que a dor aguda passar, o tratamento tem como objetivo prevenir que as crises se tornem repetitivas. A prevenção pode ser feita com alongamentos e fortalecimentos. A atividade física precoce ajuda a realizar uma recuperação mais rápida. Outra técnica que vem auxiliando bastante os atletas no tratamento da dor é a acupuntura.

A solução para problemas de lombalgia é muito boa. Na maioria dos atletas, a dor passa em até duas semanas. Em menos casos, os sintomas podem ser mais duradouros. Os atletas que não melhoram devem ser encaminhados para uma investigação mais detalhada. É comum a crise de lombalgia voltar, por isso, é importante adotar atitudes saudáveis e entrar num programa regular de exercícios de prevenção para evitar que isso aconteça.

## Prevenção

Para a prevenção da lombalgia, é importante aquecer e alongar a musculatura antes e depois do exercício, e realizar um bom condicionamento aeróbico. Dê ênfase nos grupos musculares que suportam a coluna, pois o alongamento e fortalecimento da musculatura do abdômen, costas, quadril e coxas é muito importante, e a flexibilidade nestas áreas pode diminuir o risco de novas lesões. Manter um peso corporal adequado é sempre importante para evitar o sobrepeso, e trabalhar numa postura biomecânica correta ajuda a prevenir um maior impacto das articulações. Procure sempre a orientação de profissionais ortopedistas, fisioterapeutas e professores de Educação Física para prevenir e tratar dores provenientes da coluna.

Exercícios indicados:



*Sugestão: inicie com três séries de 10 repetições.*



\* Colaboram com os artigos os fisioterapeutas Henrique Moreno e Lior Milgrom