REVISTA TÊNIS
WWW.REVISTATENIS.COM.BR

INSTRUÇÃO

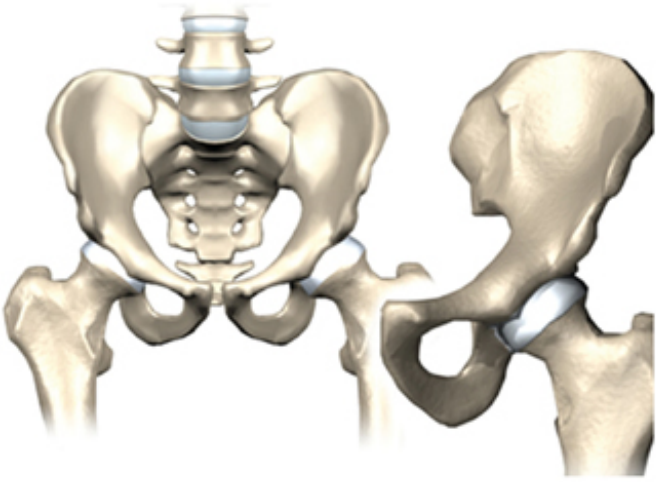
Fisioterapia

Cuidado com o quadril

Problemas no quadril podem prejudicar mais do que o desempenho em quadra, mas também sua qualidade de vida

Por Ricardo Takahashi

Guga sofreu (e ainda sofre) com as dores no quadril



Anatomia do quadril

Articulação do quadril com degeneração da cartilagem

O quadril é uma articulação com grande estabilidade e que recebe uma carga muito grande. A sua anatomia possibilita a mecânica ideal para proporcionar os movimentos dos membros inferiores e para sustentar o peso do corpo. Quando há alguma variação anatômica (mesmo que pequena) nesta precisa arquitetura, pode haver um comprometimento da função do quadril. Uma nova perspectiva em relação ao quadril já está criada. Até então, dor nesta região no esportista resumia-se grosseiramente a estiramentos musculares, tendinites e a outras

Forehand square e open stance

inflamações.

Uma vez realizado o tratamento, muitos voltavam à prática esportiva, mas, por outro lado, outros estariam condenados a conviver com limitações; prejudicando o desempenho e mesmo a qualidade de vida. É nesse contexto que chamamos a atenção para o impacto femoroacetabular, uma entidade patológica do quadril, cuja grande importância se deve a sua incidência na população e as suas consequências.

Trata-se de uma predisposição anatômica do indivíduo gerando alavancas anormais, que irão alterar o sentido das forças atuantes na articulação quadril. E isso, além de provocar dor e limitação de certos movimentos, implicará possivelmente em um desgaste da cartilagem e do "labrum" acetabular, podendo levar à degeneração da cartilagem (artrose) do quadril.

Apoio aberto

Um dos fundamentos (golpe) que, com o passar do tempo, evoluiu e se tornou cada vez mais agressivo ao corpo é o forehand e o backhand (com as duas mãos) em apoio "open stance" (aberto), em que o indivíduo rebate a bola de frente para a quadra e, no caso dos destros por exemplo, giram o corpo sobre a perna direita (foto ao lado).

Cuidados

Seja nos casos de predisposição anatômica ou em sobrecarga pela prática do esporte, podemos diminuir essas sobrecargas e também diminuir o risco de se sofrer uma lesão maior fortalecendo os músculos do quadril e com exercícios de treinamento sensório motor (equilíbrio). Segue alguns exemplos desses exercícios:

1. Em cima de um degrau ou step, posicione seu corpo conforme a foto e avance vagarosamente uma das pernas como se fosse dar um passo à frente, mas sem encostar o pé no chão. Com a perna que esta fixa no degrau, flexione o joelho (até 90º) e o quadril também. Inicialmente faça 10 repetições para cada perna.

2. Fixe um elástico ou peso em uma das pernas. Com a mesma perna, simule o movimento de um chute (pêndulo) e repita 10 vezes. Você deverá sentir cansaço na perna que estiver apoiada no chão. Repita do outro lado.

3. Inicie o exercício conforme a foto, com uma perna apoiada no chão e com os joelhos fletidos, e a outra com o quadril e o joelho flexionados em 90º. Enquanto você flexiona a coluna, estenda o braço e a perna até que sua coluna fique paralela ao chão. Repita 10 vezes e faça do outro lado.

Portanto, focando a saúde, qualidade de vida e rendimento, o atleta tem que estar atento a esse problema. Ele tem solução e, uma vez tratado, o jogador volta à sua rotina. Por outro lado, hoje sabemos que esse problema, quando não tratado, pode levar à degeneração da cartilagem (artrose) do quadril.

**Contribuiram para o artigo o Dr. Marcelo G. Cavalheiro, especializado em quadril, e o atleta juvenil Jean Daniel Kehyayan, além dos fisioterapeutas Henrique Moreno e Lior Milgrom*

Ricardo Takahashi – Membro fundador da SONAFE, sócio-diretor do www.fisioesporte.com.br e fisioterapeuta da Copa Davis
ricardohtakahashi@gmail.com