

## Canoagem

As lesões associadas à canoagem estão relacionadas aos traumas repetitivos e sobrecarga. Em estudo realizado com atletas profissionais da seleção brasileira de canoagem nas modalidades K1 (individual), K2 (dupla) e em K4 (quarteto) ficou comprovado que os membros superiores e a coluna são as regiões anatômicas mais lesadas na prática da canoagem. Os seguimentos mais acometidos foram a articulação do ombro com 47,80%, seguidos de joelho 17,30%, coluna e punho 13% e cotovelo e braço com 4,34%. Shiguemi (2002).

A execução do gesto esportivo de remar resulta em um impacto crônico e repetitivo das estruturas do ombro, causando lesões degenerativas de manguito rotador.

O joelho do praticante da canoagem merece uma atenção especial devido à posição estática e em isometria durante toda a prática esportiva.

As lesões de punho são freqüentes na modalidade, e a mais comum é a tenossinovite dos extensores do punho, decorrente da sobrecarga nos períodos iniciais de treinamento na água. A tendinite de flexores do punho pode predispor o atleta a síndromes compressivas do nervo mediano na região do punho.

As contraturas na musculatura paravertebral superior e inferior são muito freqüentes em canoístas, pois este geralmente passa grande tempo do treinamento na posição sentada em banco rígido podendo assim desenvolver outras lesões como bursites isquiáticas, tendinite de isquiotibiais e compressão do nervo ciático na região glútea.

Cohen (2005)