

## Musculação

O treinamento físico sem orientação adequada, pode levar a diversas patologias características de cada atividade esportiva, especialmente quando realizadas em condições extremas resultando em macrotraumas como estiramentos musculares, entorses, contusões, tendinopatias, fraturas, luxações, subluxações etc.

A coleta de dados obtidos através da avaliação, antes da iniciação da prática esportiva torna-se importante para a elaboração de um programa de treinamento específico para cada indivíduo.

Em levantamento olímpico foram encontradas fraturas por estresse de punho decorrente da hiperextensão repetitiva de punho.

Avulsão da espinha ilíaca devido a estresse excessivo de extensão do quadril com flexão de joelho foi relatada por Veselko 1994.

Reider 1993 descreveu pseudoartrose do osso escafoide relacionado ao exercício de supino com carga elevada e período de recuperação insuficiente.

Lesões de nervos (ulnar e musculocutaneo) resultantes da compressão por traumas repetitivos levando a diminuição da força no movimento de cotovelo (Randall, 1978).

A síndrome compartimental do braço é resultante de sobrecarga freqüente envolvendo o músculo bíceps e tríceps braquial, onde o atleta apresenta dor, parestesias, fraqueza no ventre destes músculos envolvidos, secundária a compressão nervosa (Segan, 1988).

Lesões nos joelhos são encontradas como resultado de um aquecimento, alongamento, realização de exercícios de uma forma inadequada ou exercícios em que são utilizadas cargas máximas.

Lesões na coluna lombar geralmente é resultado de um movimento abrupto, com dor aguda, profunda e localizada.

Quando um atleta sente dor durante a realização de qualquer tipo de exercício, este deve observar se realizou o movimento de uma forma correta, se a dor persistir a carga deve ser diminuída ou o exercício suspenso. A consulta com um especialista da área se faz necessária para correta avaliação.