

## Surf

Segundo o “American Journal of Sports Medicine o surf apresenta risco relativamente baixo de lesões, o índice de lesões é muito menor do que esportes como futebol e basquete.

As entorses, particularmente os de joelhos, devido a viradas agressivas e manobras aéreas apresentam maior incidência.

Os movimentos repetitivos de remar do surfista contra as ondas causam um desequilíbrio muscular no complexo musculotendíneo do ombro, predispondo este atleta a lesões nos ombros.

Posição de hiperextensão da coluna dorsal e cervical na posição deitada sobre a prancha durante a remada pode levar a transtornos musculares.

Movimentos de compressão e rotação da coluna dorsal e lombar durante as manobras podem estar envolvidos no aparecimento de degeneração discal.

O surf em grandes ondas aumenta o risco de lesões, assim como em praias com fundo coberto por corais ou rochas.

Os traumas contra a prancha é a principal causa de lesões no surf.

As lesões ambientais incluem inalação de corpos estranhos, lesões no canal auditivo devido à água fria, lacerações devido à prancha e mordeduras de animais marinhos.