

Lesões no Tênis

O uso de equipamentos adequados na prevenção das lesões dos tenistas é de grande importância. A raquete deve ser escolhida levando em consideração tamanho, empunhadura, peso, rigidez, flexibilidade, pois o atleta ao jogar deve estar preparado para suportar as vibrações causadas pelo impacto durante as jogadas. Os diferentes tipos de quadras onde o tênis pode ser praticado podem determinar os diferentes tipos de lesões.

Nas quadras consideradas rápidas (material sintético), as lesões mais freqüentes são as de membros inferiores devido ao piso mais duro, já nas quadras lentas (saibro) as lesões predominantes são as de membros superiores, devido a uma maior lentidão no jogo, exigindo maior força dos membros superiores para gerar velocidade e potência no gesto esportivo.

As lesões que aparecem com maior freqüência nos tenistas são a epicondilite lateral (tennis elbow), lesões musculares (panturrilha; tennis leg), o hematoma subungueal do hálux (tennis toe) e o ombro do tenista (tênis shoulder).

Outras mais raras, mas que também podem ser atribuídas ao tênis são: lesões toracoabdominais e lombares (contraturas, hérnia de disco e espondilolistese), ruptura da fáscia plantar, lesões tendíneas e musculares de membros inferiores, fraturas de stress da ulna, rádio e metacarpo, osteocondrite dissecante do úmero, lesão do nervo supra-escapular, tendinopatias de punho e mão (tenossinovite de quervain), joelho, lesões da cintura pélvica (pubalgia), lesões traumáticas do joelho (lesões ligamentares e meniscais agudas), tornozelo e pé.