

TRIATLHON

O triatlhon é um esporte de resistência, caracterizado pelas altas demandas de treinamento e que apresenta uma incidência muito grande de lesões. Os esportes de resistência eles geralmente envolvem lesões por overuse, ou seja, lesões por sobrecarga que pode ser multiplicada por três: corrida, natação e ciclismo.

Alguns estudos observaram que 65% das lesões em triatletas acontecem durante a corrida, 16% no ciclismo e 12% na natação. Das 3 modalidades a corrida é a modalidade responsável pela maioria das lesões encontradas. As regiões anatômicas mais freqüentemente acometidas por lesões e por modalidades específicas foram:

Joelho na corrida

Região Lombar no ciclismo

Ombro na natação

As tendinopatias são as lesões de sobrecarga mais encontradas, e as de tendão de calcâneo, ligamento da patela, tendão de calcâneo e tendão de supraespinhoso e cabeça longa do bíceps.

As fraturas por estresse na tibia, ossos do tarso e lesões musculares de isquiotibiais e panturrilha também são muito freqüentes.

As lombalgias são queixas comuns relatadas por triatletas e se caracterizam por dores de longa duração.

O ciclismo deve ser considerado a modalidade que mais predispõe ao aparecimento das lombalgias. A posição de flexão do tronco por longos períodos associados á outros fatores como mudanças de contração muscular. Tem sido descrita como fator de aumento da pressão intradiscal, e que predispõe ao surgimento da lombalgia.