

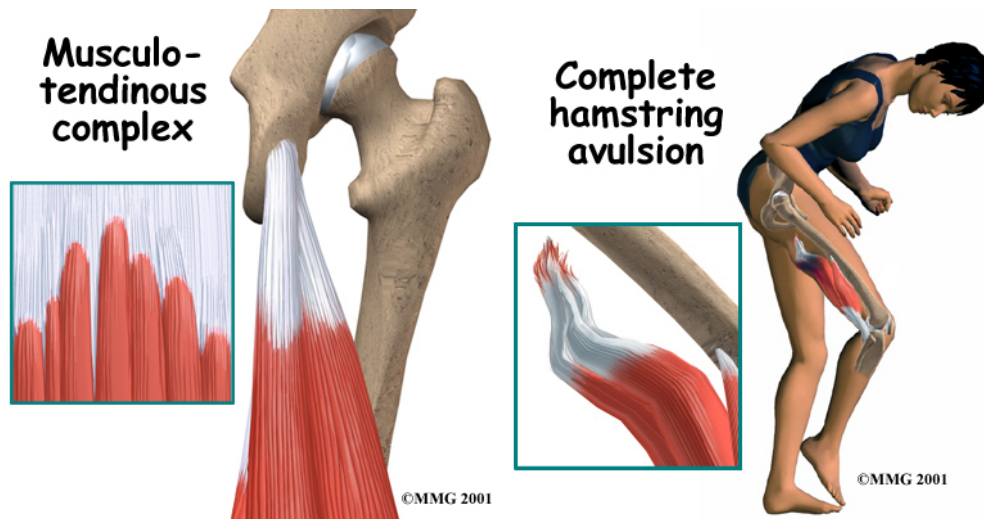
LESÕES MUSCULARES

O tecido muscular é o maior tecido corporal e corresponde a 45% do peso total. Sua função é gerar força para que ocorra o movimento articular. As lesões musculares podem ser divididas em estiramento muscular que é aquela lesão causada por um alongamento excessivo as fibras musculares, ou conhecida popularmente por estiramento muscular e que pode ocorrer por diversos fatores como aquecimento inadequado, atividade física vigorosa, secundário a uma má preparação física, trauma direto, sexo, idade, tipo de esporte, nível de participação esportiva entre outros. Dividida em 3 estágios de acordo com a sua gravidade:

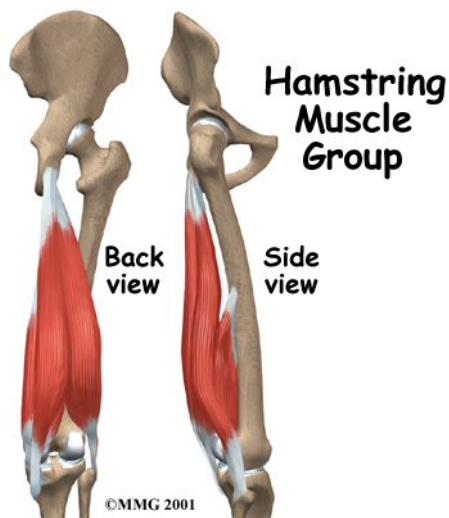
Estágio 1: estiramento de pequena quantidade de fibras, edema e hemorragia são pequenos.

Estágio 2; é uma lesão com uma intensidade um pouco maior que a de grau 1, com dor, moderada hemorragia, processo inflamatório local e diminuição da função, ou seja quando este músculo é exigido o movimento é doloroso.

Estágio 3: é um o estágio mais grave da lesão, onde ocorre a ruptura completa do músculo, o edema e hemorragia são grandes , a função muscular é perdida e a dor é intensa a moderada.



Alguns grupos musculares estão mais propensos à lesões, estes são geralmente músculos que são utilizados por mais de uma articulação e que freiam o movimento articular. Estes músculos são os músculos posteriores da coxa (Isquiotibiais), os músculos da panturrilha(gastrocnêmios), músculos anteriores da coxa (quadríceps).



CONTUSÃO

A contusão também é uma lesão muscular e é uma lesão por trauma direto, pode acometer qualquer músculo do corpo. Esta contusão vem acompanhada de dor local, edema, hemorragia e os movimentos desta região ficam restritos. A gravidade da lesão é dividida também em 3 estágios e varia de acordo com o grau de impotência que esta contusão causa.

LACERAÇÃO MUSCULAR

A laceração muscular é uma lesão muscular causada por trauma grave e principalmente por objetos penetrantes. Esta lesão forma uma cicatriz fibrosa no tecido muscular e que pode causar uma restrição e dor nos movimentos desta musculatura.

DOR MUSCULAR TARDIA

As pessoas que nunca praticam atividade física, ou que estão retornando as atividades geralmente conhecem bem a dor muscular tardia (DMT). Ela inicia-se algumas horas após o término da atividade (24 a 48) hr. As dores musculares apresentadas por indivíduos que já praticam a mesma atividade física por um certo tempo, geralmente não são consideradas (DMT) e sim uma fadiga muscular. A causa da DMT é a incapacidade do músculo suportar essas tensões. Por isso se faz necessário um trabalho de readaptação muscular ao exercício para que esta DMT não venha a se tornar um estiramento muscular mais grave.