

## FRATURA POR ESTRESSE

Todas as fraturas ósseas ocorridas em conseqüência de uma sobrecarga de exercícios repetitivos, com a mesma intensidade, no mesmo local, promovendo um desgaste ósseo. A fratura por estresse geralmente é decorrente de uma canelite não tratada que evolui como pequena fratura, chamadas microfraturas ou microtraumas. São de difícil visualização pois não aparecem no raio X convencional, somente é possível detectá-las através de um exame mais detalhado. Só são visíveis quando evoluem para fraturas maiores.

O primeiro sinal indicativo é a dor moderada a intensa, dependendo da articulação atingida, mas estas lesões demoram a serem diagnosticadas.

As pessoas que não têm um bom preparo físico e muscular estão mais propensas a terem este tipo de lesão uma vez que não se encontram preparadas a suportar uma solicitação de intensidade continuada sobre as articulações. A maioria dos pacientes acometidos inicia atividades desportivas sem orientação adequada e acabam se excedendo com o ritmo de exercícios de outras pessoas.

Nos atletas amadores e mesmo os profissionais, as fraturas por estresse provêm do excesso de treinamento (sem descanso adequado) as seções de exercícios repetitivos feitos centenas de vezes para aprimorar uma técnica, aumentar a força muscular, etc.