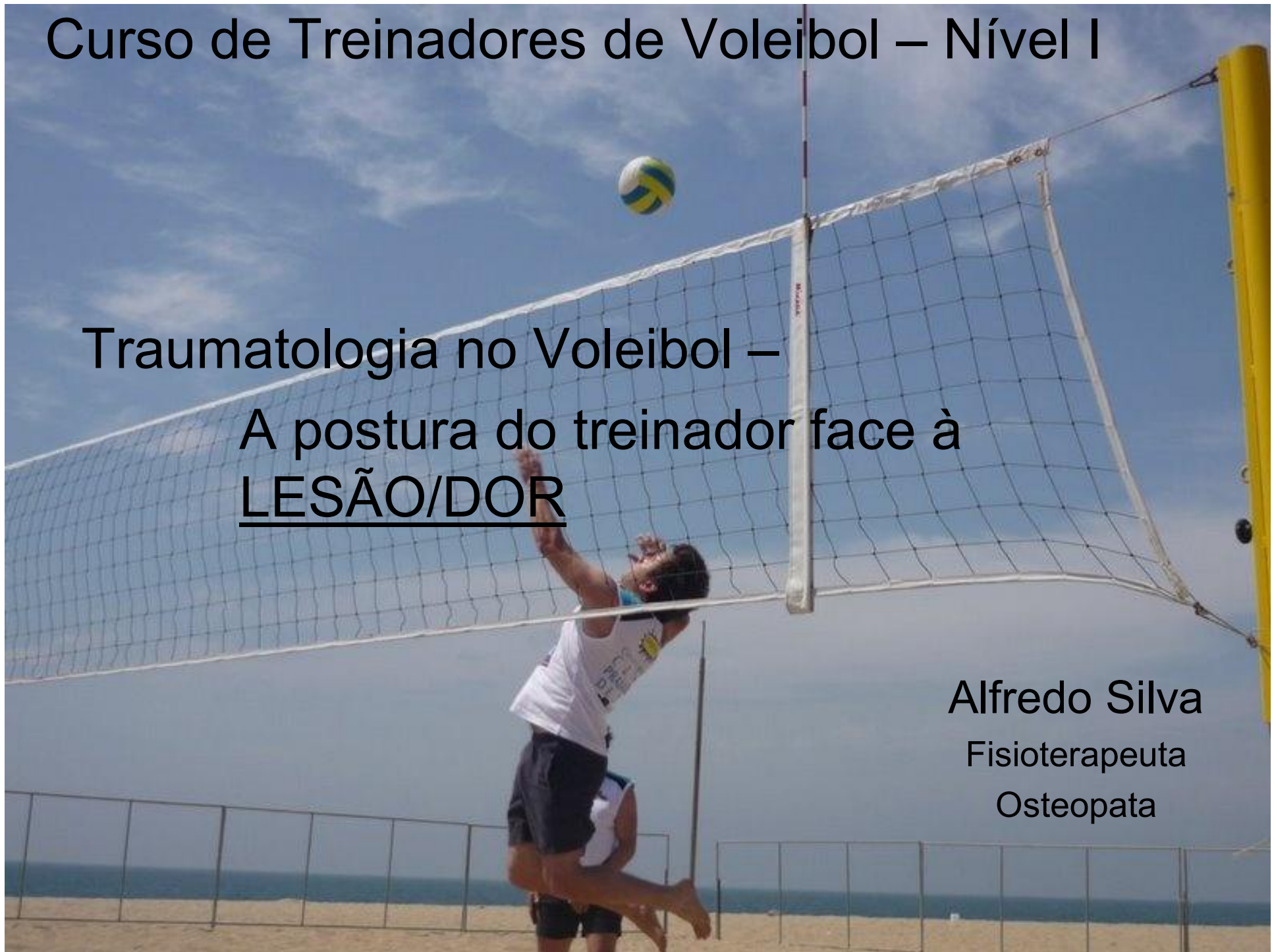


Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Traumatologia no Voleibol – A postura do treinador face à LESÃO/DOR

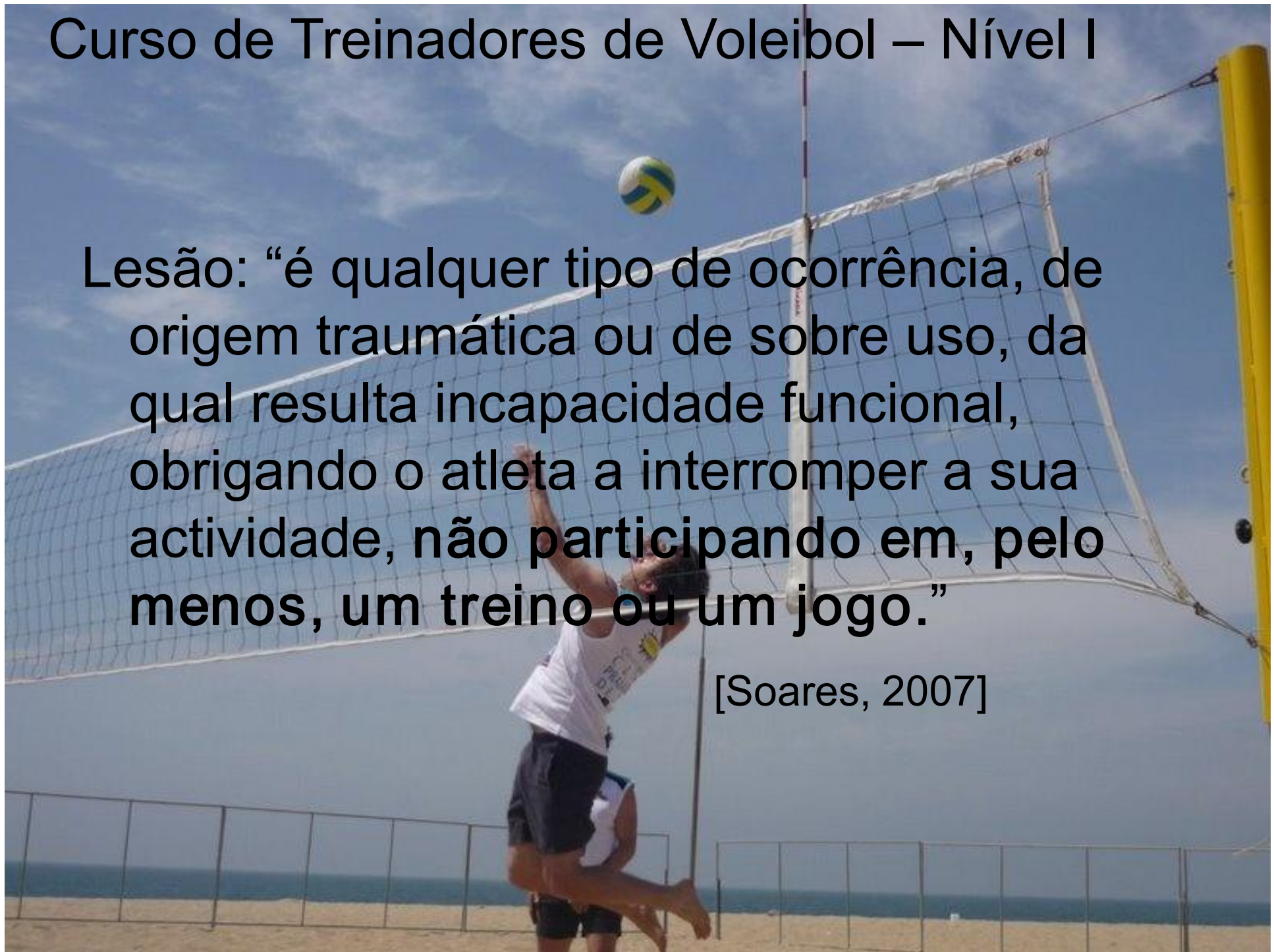
Alfredo Silva
Fisioterapeuta
Osteopata



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Lesão: “é qualquer tipo de ocorrência, de origem traumática ou de sobre uso, da qual resulta incapacidade funcional, obrigando o atleta a interromper a sua actividade, não participando em, pelo menos, um treino ou um jogo.”

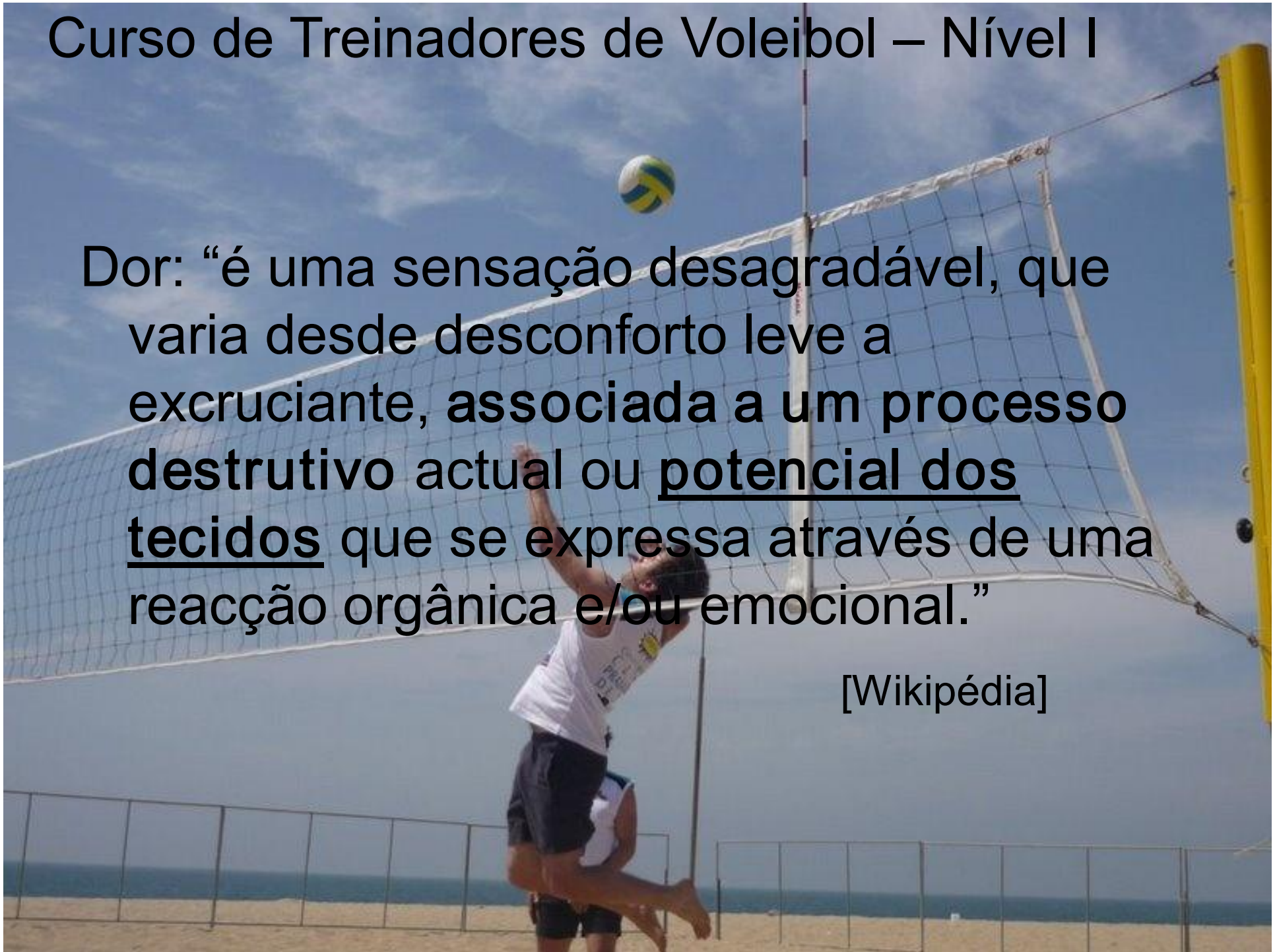
[Soares, 2007]



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Dor: “é uma sensação desagradável, que varia desde desconforto leve a excruciante, associada a um processo **destrutivo actual ou potencial dos tecidos** que se expressa através de uma reacção orgânica e/ou emocional.”

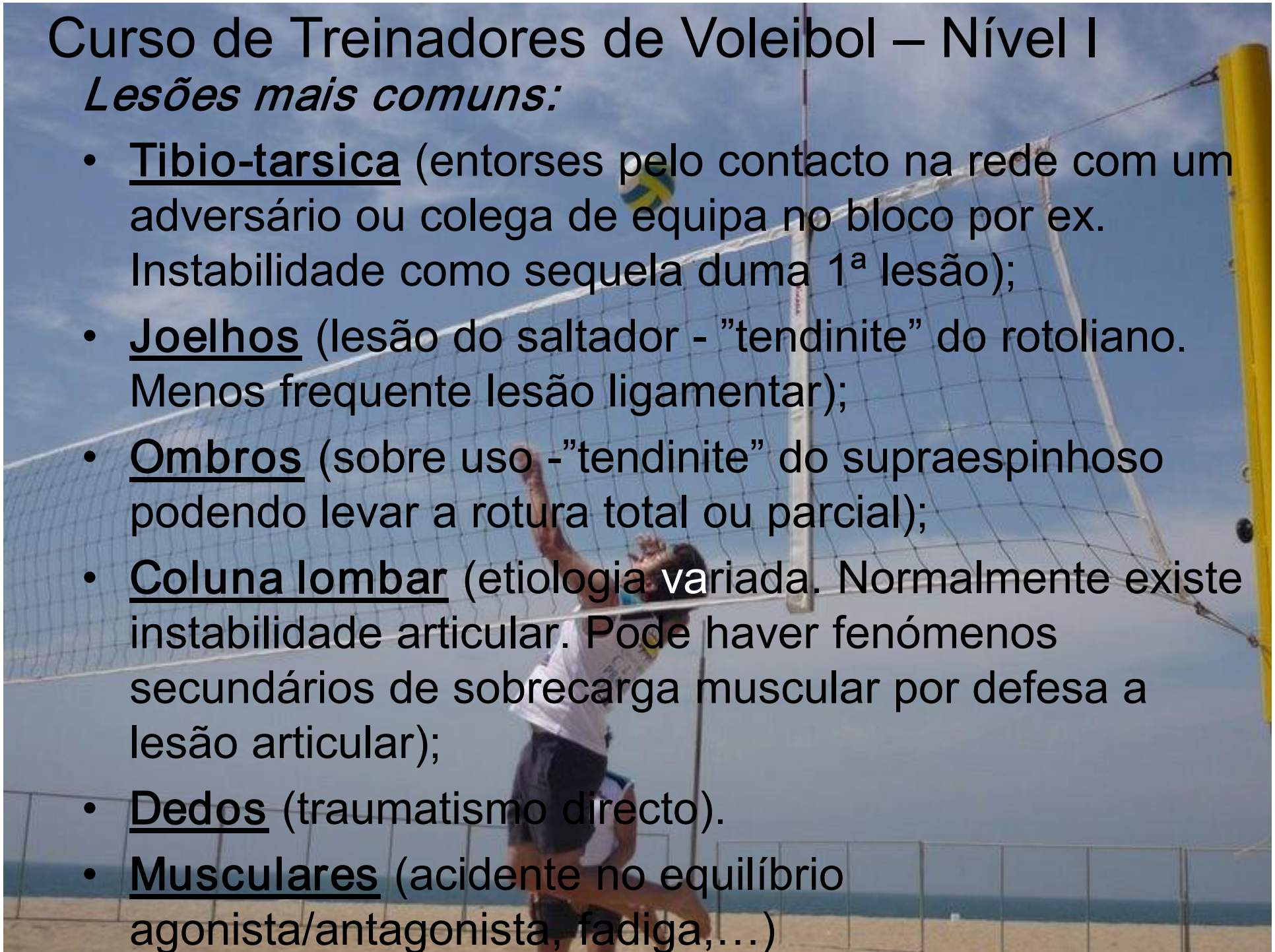
[Wikipédia]



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Lesões mais comuns:

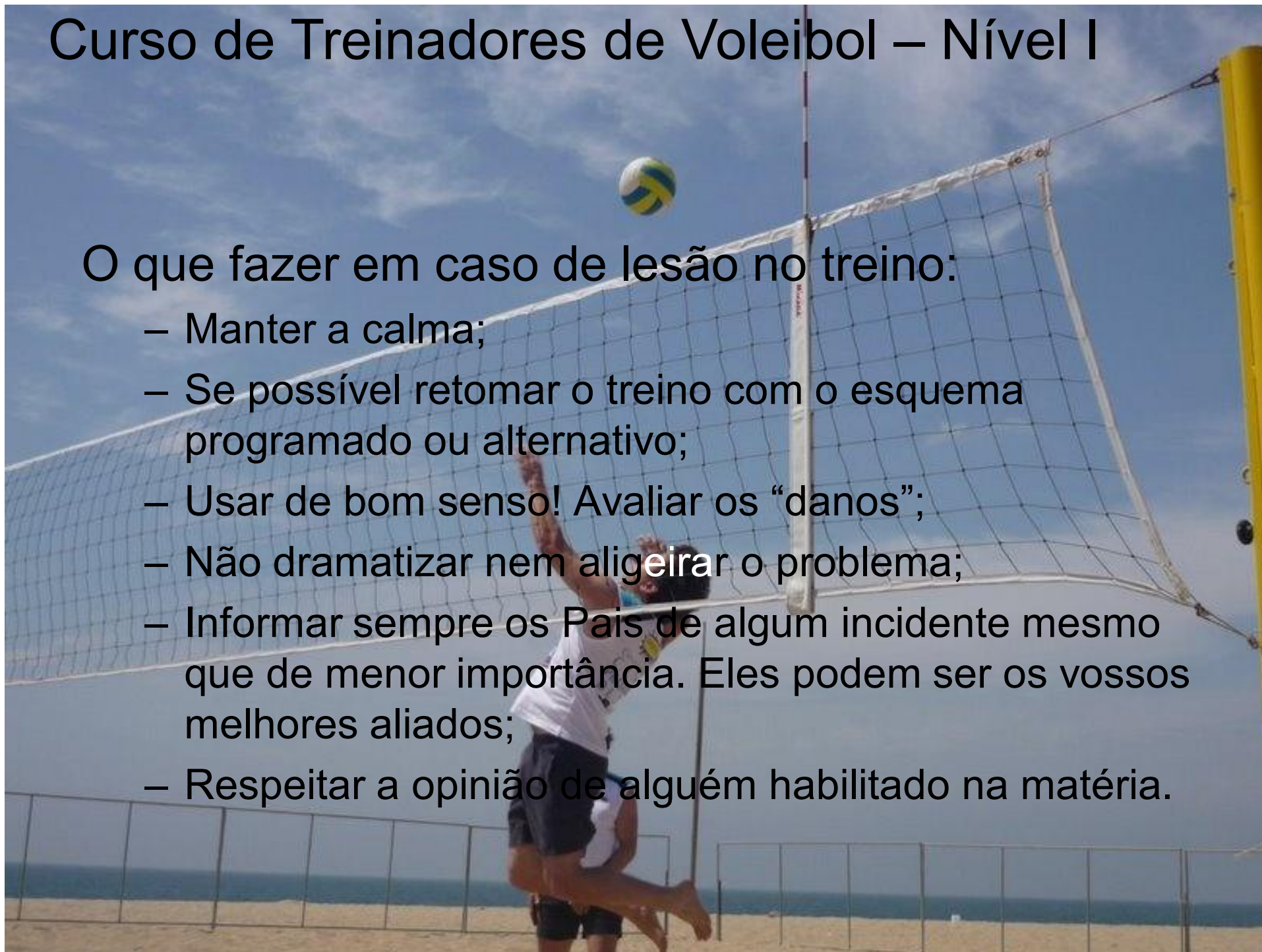
- Tibio-tarsica (entorses pelo contacto na rede com um adversário ou colega de equipa no bloco por ex. Instabilidade como sequela duma 1ª lesão);
- Joelhos (lesão do saltador - "tendinite" do rotoliano. Menos frequente lesão ligamentar);
- Ombros (sobre uso - "tendinite" do supraespinhoso podendo levar a rotura total ou parcial);
- Coluna lombar (etiologia **variada**. Normalmente existe instabilidade articular. Pode haver fenómenos secundários de sobrecarga muscular por defesa a lesão articular);
- Dedos (traumatismo directo).
- Musculares (acidente no equilíbrio agonista/antagonista, fadiga,...)



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

O que fazer em caso de lesão no treino:

- Manter a calma;
- Se possível retomar o treino com o esquema programado ou alternativo;
- Usar de bom senso! Avaliar os “danos”;
- Não dramatizar nem aligeirar o problema;
- Informar sempre os Pais de algum incidente mesmo que de menor importância. Eles podem ser os vossos melhores aliados;
- Respeitar a opinião de alguém habilitado na matéria.



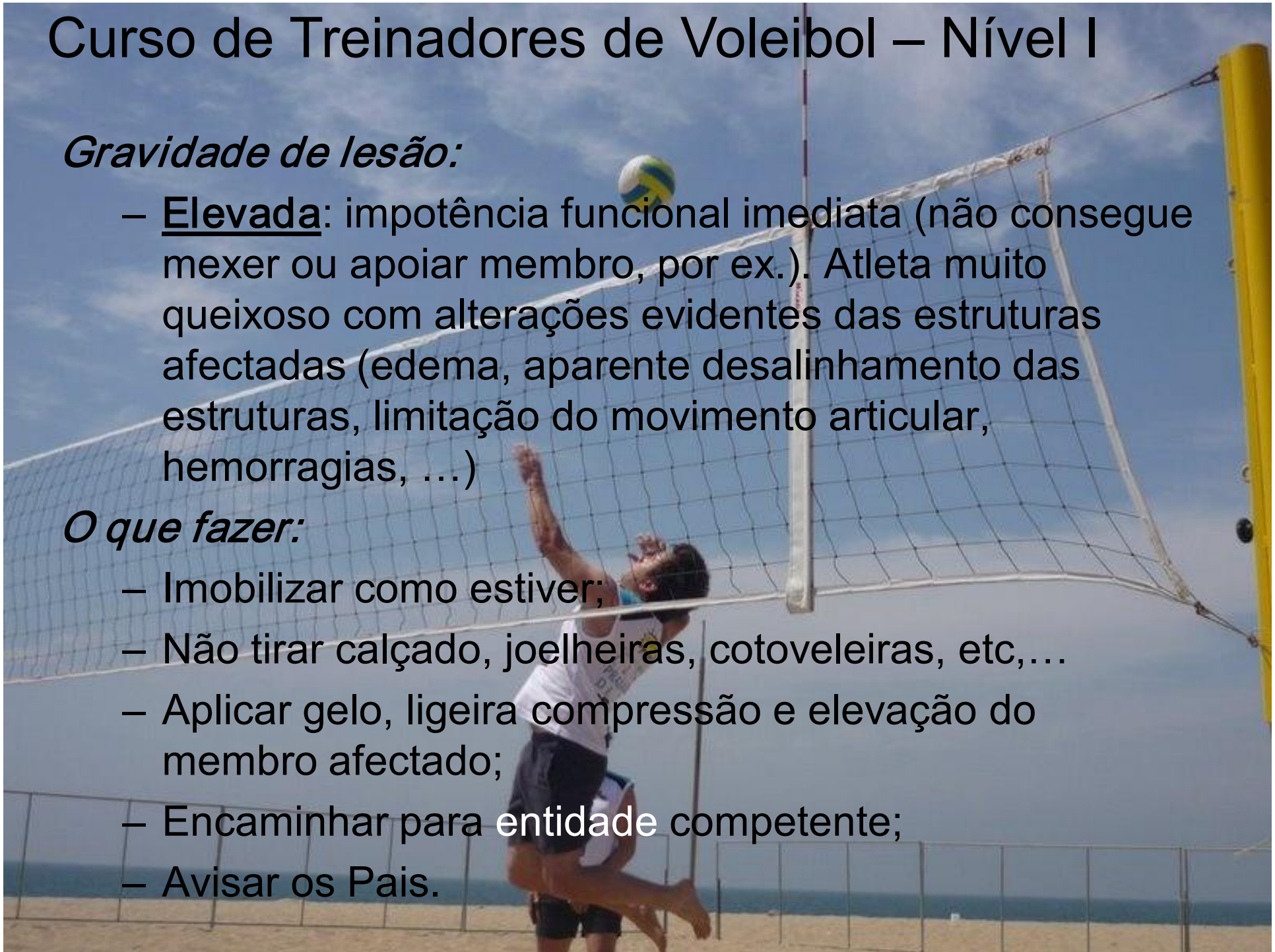
Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Gravidade de lesão:

- Elevada: impotência funcional imediata (não consegue mexer ou apoiar membro, por ex.). Atleta muito queixoso com alterações evidentes das estruturas afectadas (edema, aparente desalinhamento das estruturas, limitação do movimento articular, hemorragias, ...)

O que fazer:

- Imobilizar como estiver;
- Não tirar calçado, joelheiras, cotoveleiras, etc,...
- Aplicar gelo, ligeira compressão e elevação do membro afectado;
- Encaminhar para entidade competente;
- Avisar os Pais.



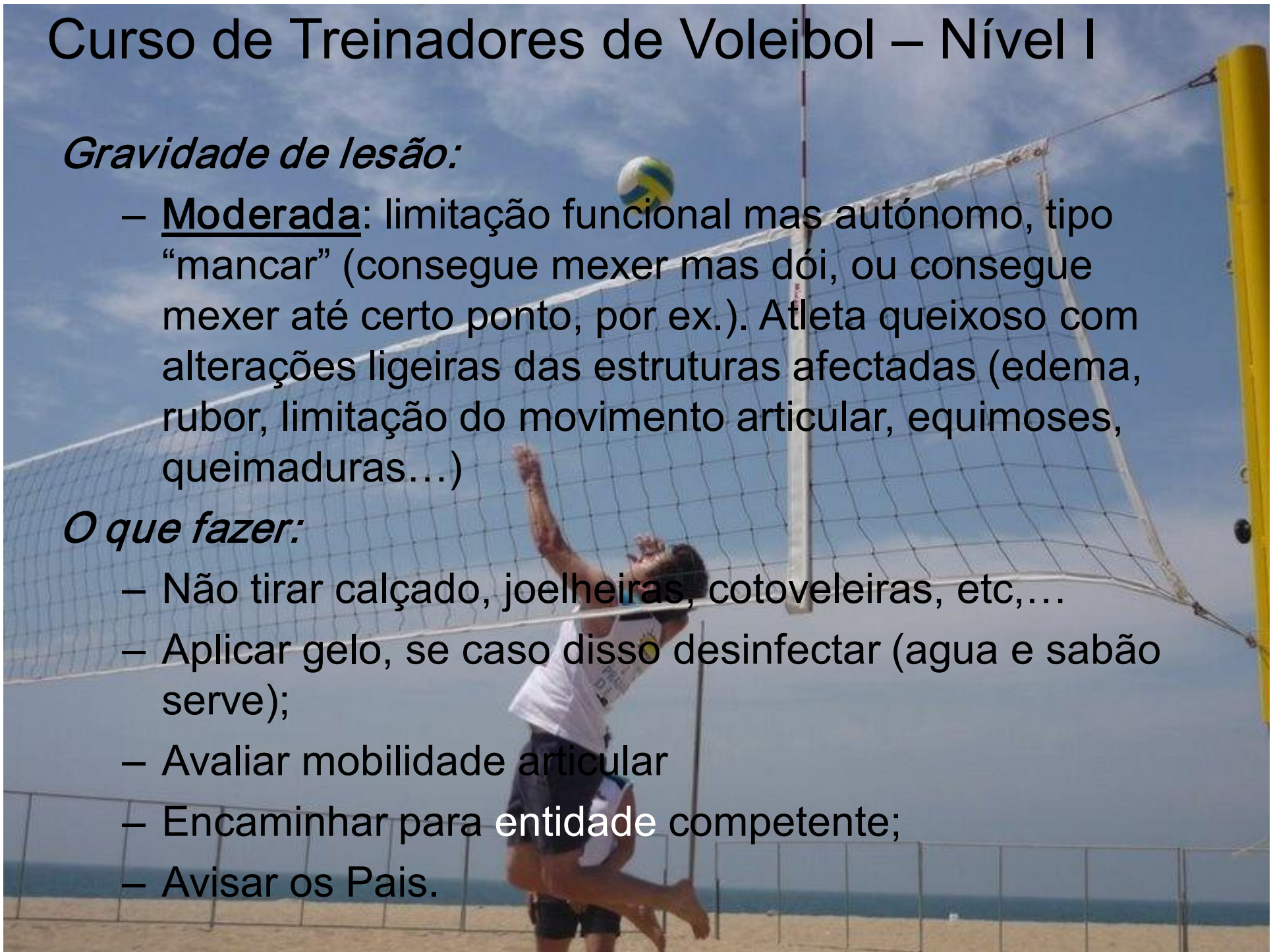
Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Gravidade de lesão:

- Moderada: limitação funcional mas autónomo, tipo “mancar” (consegue mexer mas dói, ou consegue mexer até certo ponto, por ex.). Atleta queixoso com alterações ligeiras das estruturas afectadas (edema, rubor, limitação do movimento articular, equimoses, queimaduras...)

O que fazer:

- Não tirar calçado, joelheiras, cotoveleiras, etc,...
- Aplicar gelo, se caso disso desinfectar (agua e sabão serve);
- Avaliar mobilidade articular
- Encaminhar para entidade competente;
- Avisar os Pais.



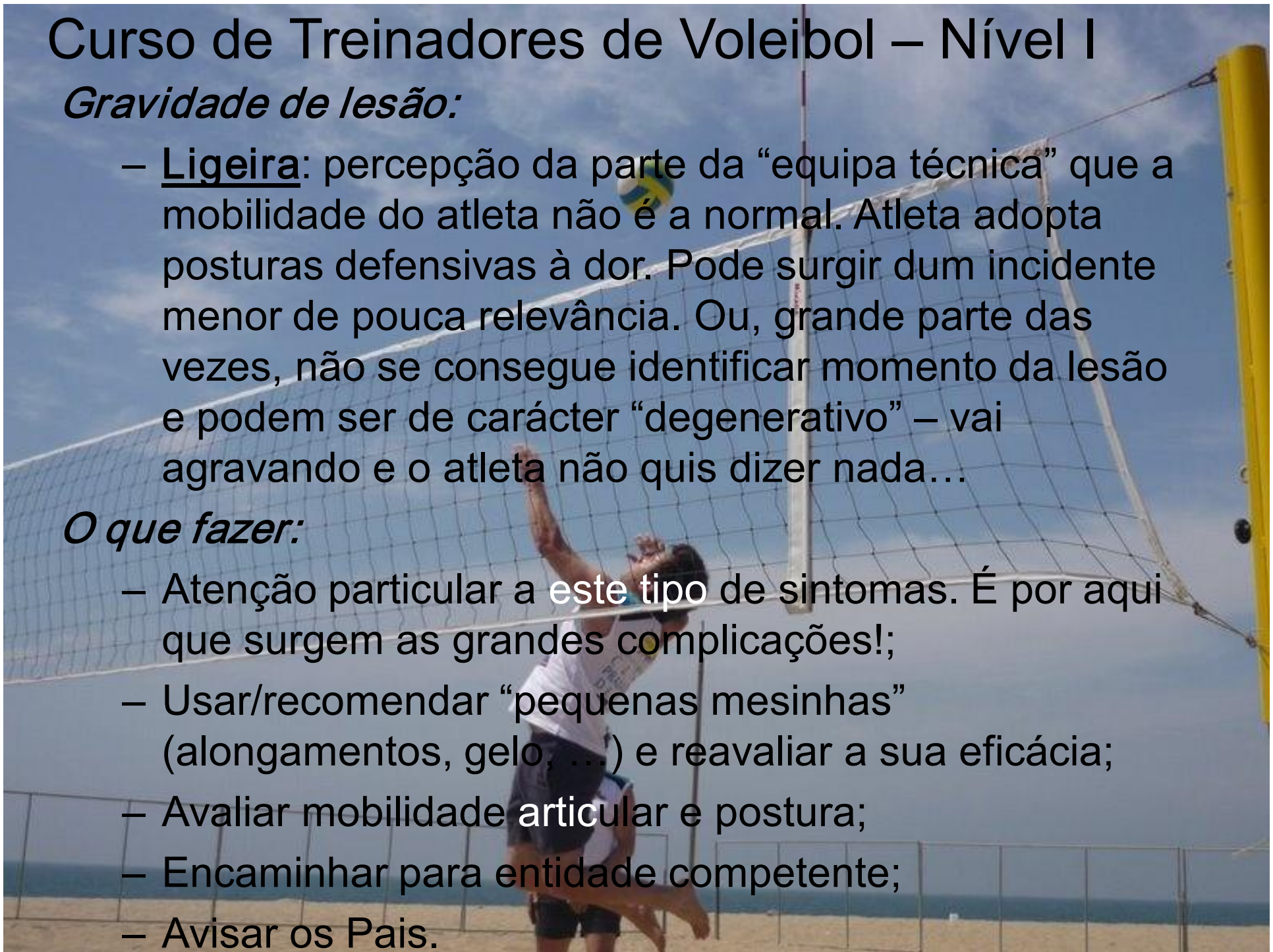
Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Gravidade de lesão:

- Ligeira: percepção da parte da “equipa técnica” que a mobilidade do atleta não é a normal. Atleta adopta posturas defensivas à dor. Pode surgir dum incidente menor de pouca relevância. Ou, grande parte das vezes, não se consegue identificar momento da lesão e podem ser de carácter “degenerativo” – vai agravando e o atleta não quis dizer nada...

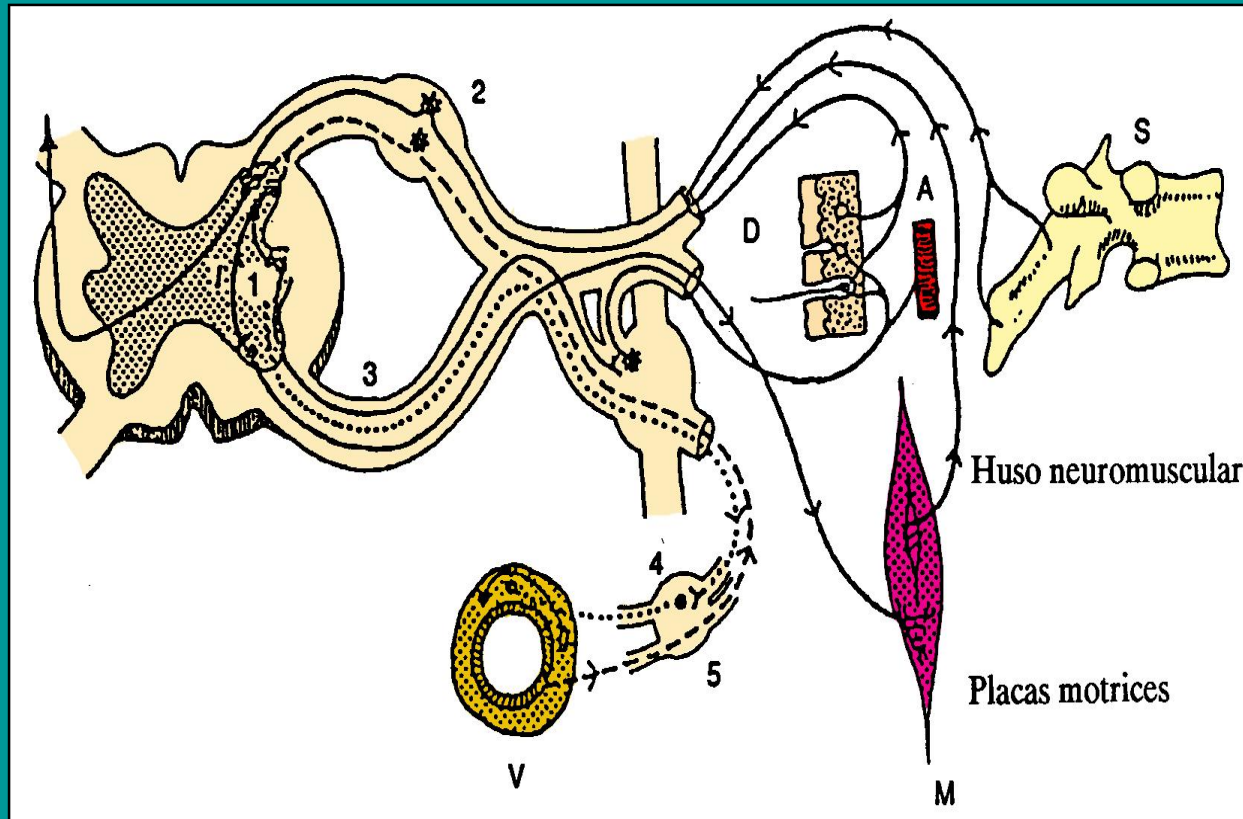
O que fazer:

- Atenção particular a **este tipo** de sintomas. É por aqui que surgem as grandes complicações!;
- Usar/recomendar “pequenas mesinhas” (alongamentos, gelo, ...) e reavaliar a sua eficácia;
- Avaliar mobilidade **articular** e postura;
- Encaminhar para entidade competente;
- Avisar os Pais.



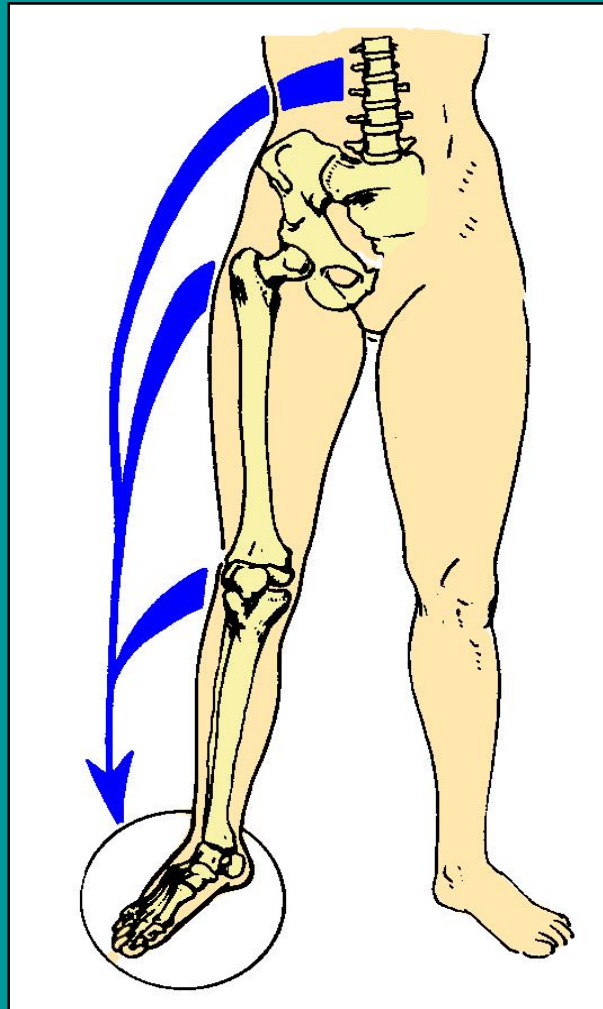
Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

O corpo como estrutura hierárquica



- [1] Medula espinhal [2] Raíz posterior sensitiva [3] Raíz anterior motora.
[4] Ganglio simpático laterovertebral e ramo comunicante.
[5] Ganglio Plexiforme. [A] Artéria [D] Derme [M] Musculo [V] Viscera
[S] Vertebra

Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

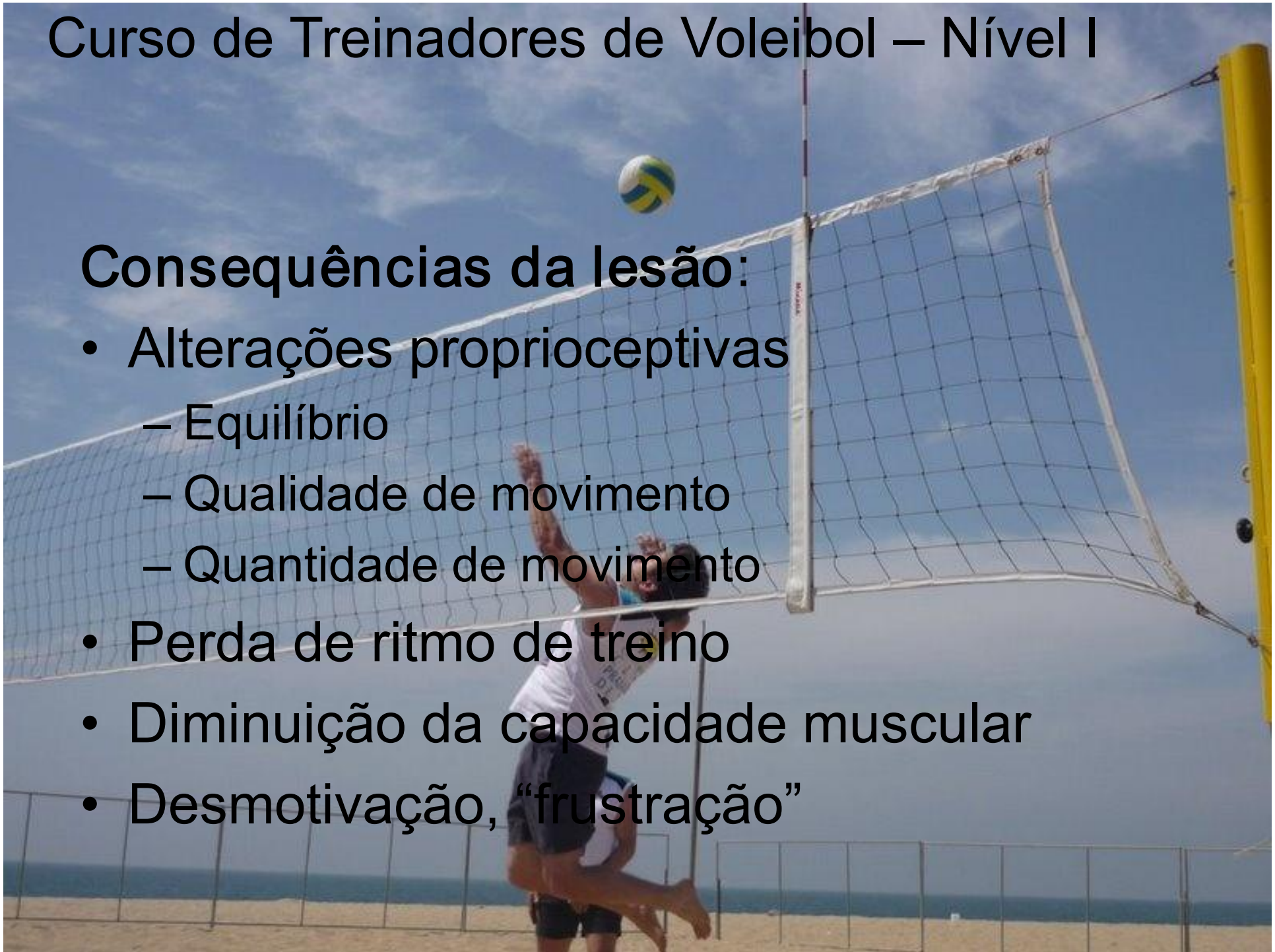


Adaptativa/ Secundária

Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Consequências da lesão:

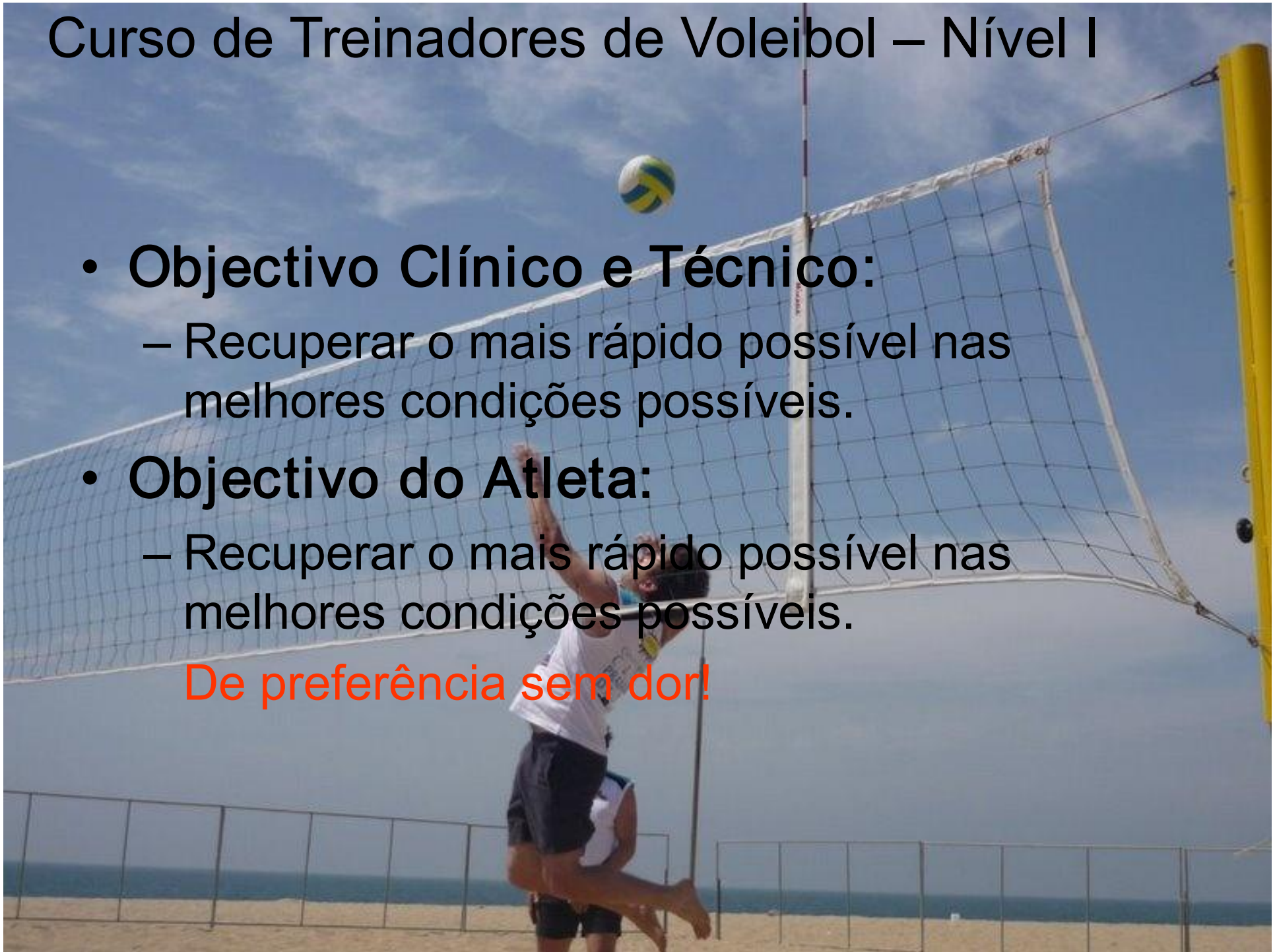
- Alterações proprioceptivas
 - Equilíbrio
 - Qualidade de movimento
 - Quantidade de movimento
- Perda de ritmo de treino
- Diminuição da capacidade muscular
- Desmotivação, “frustração”



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

- **Objectivo Clínico e Técnico:**
 - Recuperar o mais rápido possível nas melhores condições possíveis.
- **Objectivo do Atleta:**
 - Recuperar o mais rápido possível nas melhores condições possíveis.

De preferência sem dor!



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

- **Objectivos Terapêuticos**

- Normalização articular;
- Propriocetividade;
- Força;
- Amplitude de movimentos;
- Homeostase;
- Diminuição da dor.

PERFORMANCE



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

As mãos como
instrumento fundamental!

Aplicação de terapias
manipulativas.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Ligaduras funcionais



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I



Treino proprioceptivo

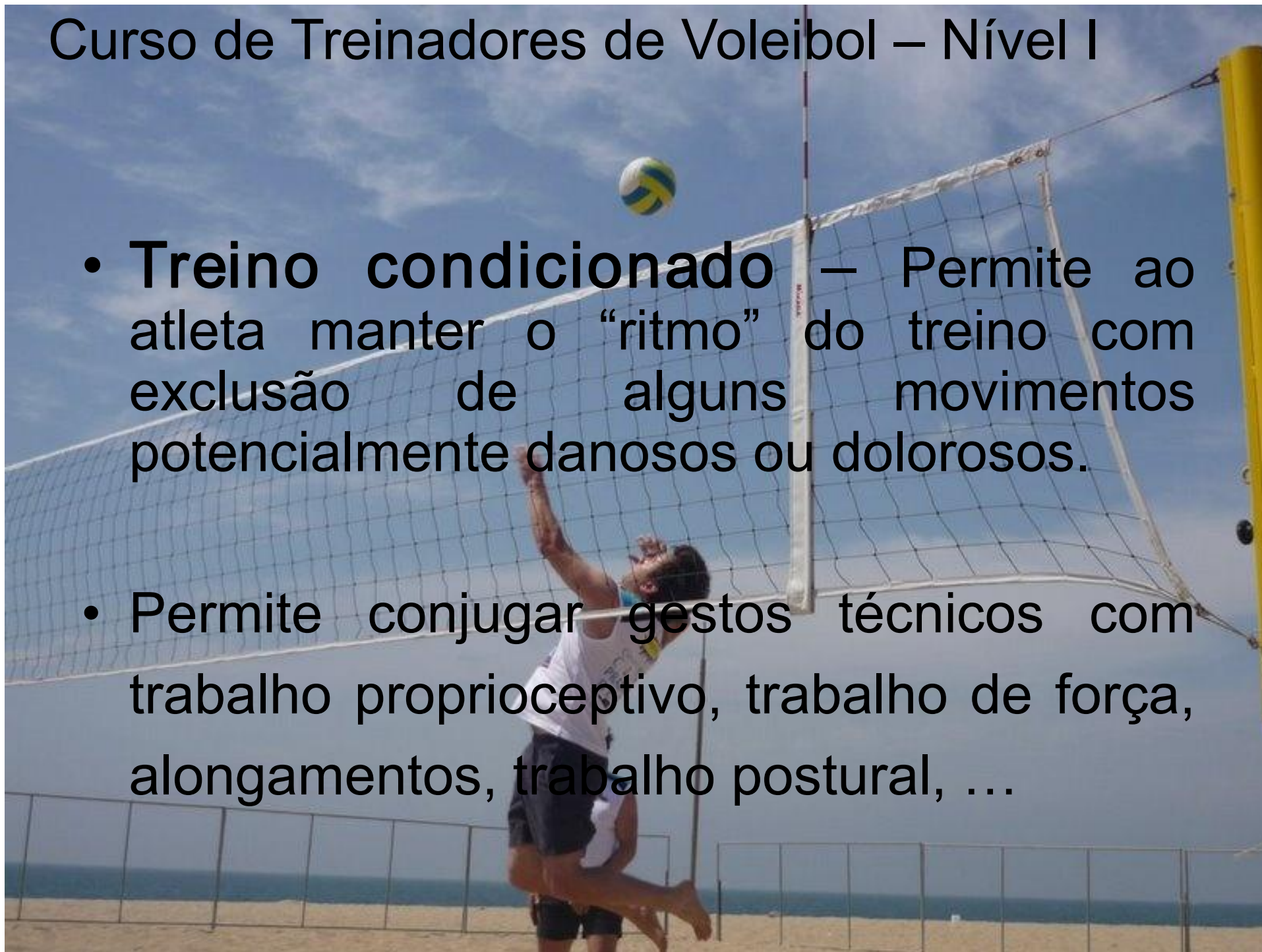
Electroacupuntura fisiológica

- .Vasorregulação*
- .Proliferação de células estaminais*
- .Novas fibras*



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

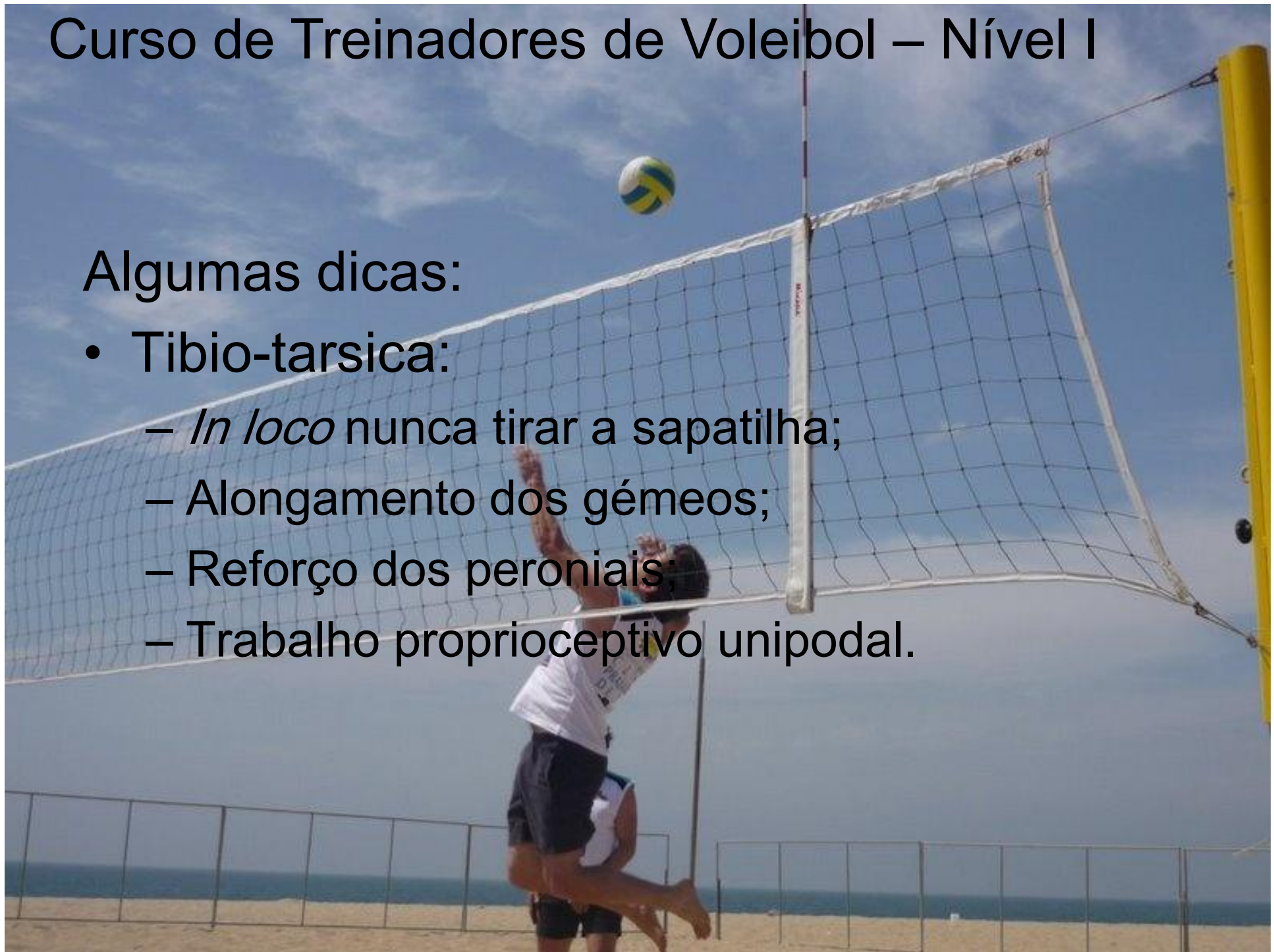
- **Treino condicionado** – Permite ao atleta manter o “ritmo” do treino com exclusão de alguns movimentos potencialmente danosos ou dolorosos.
- Permite conjugar gestos técnicos com trabalho proprioceptivo, trabalho de força, alongamentos, trabalho postural, ...



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Algumas dicas:

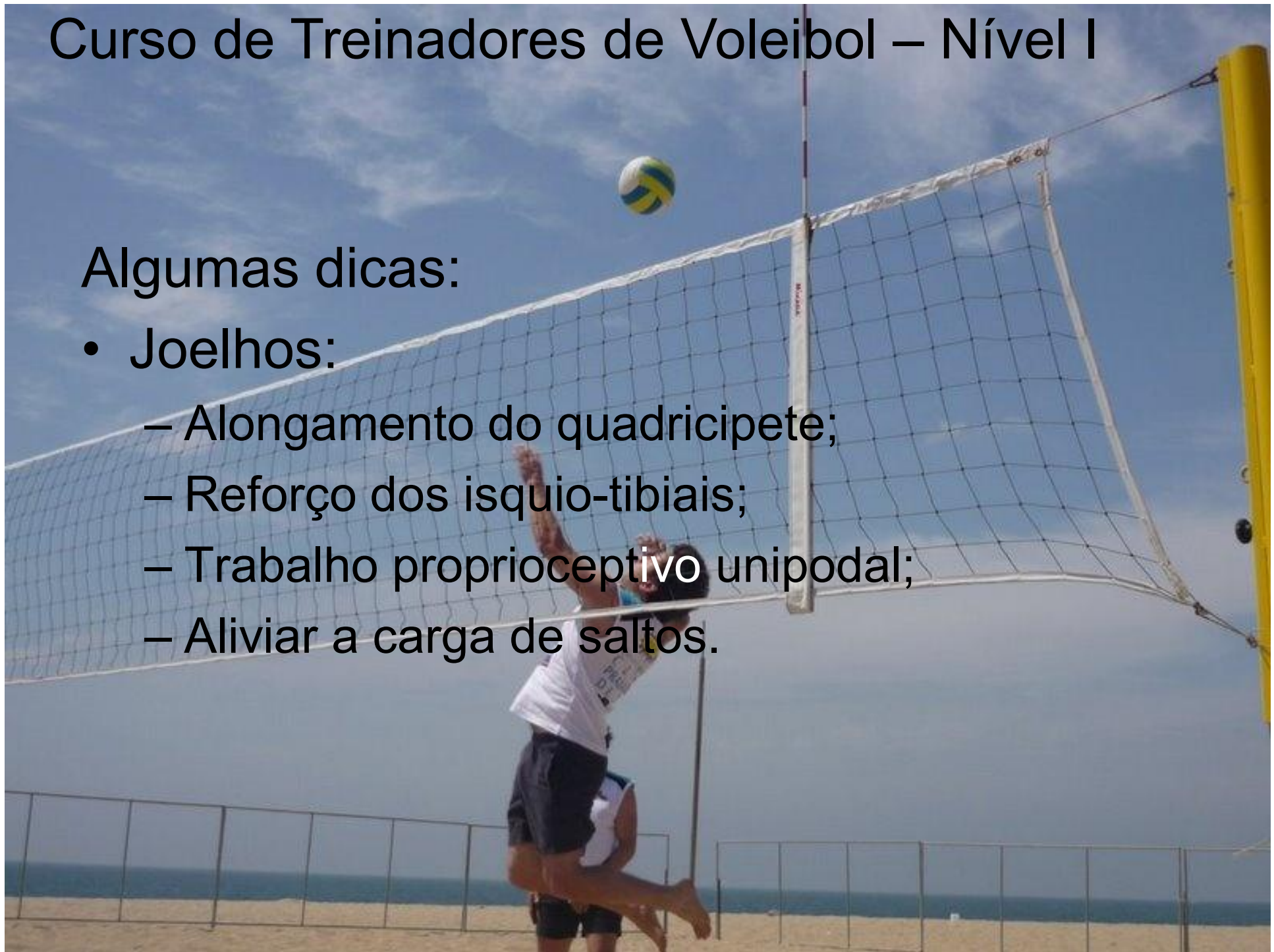
- Tibio-tarsica:
 - *In loco* nunca tirar a sapatilha;
 - Alongamento dos gêmeos;
 - Reforço dos peroniais;
 - Trabalho proprioceptivo unipodal.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Algumas dicas:

- Joelhos:
 - Alongamento do quadríceps;
 - Reforço dos isquio-tibiais;
 - Trabalho proprioceptivo unipodal;
 - Aliviar a carga de saltos.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Algumas dicas:

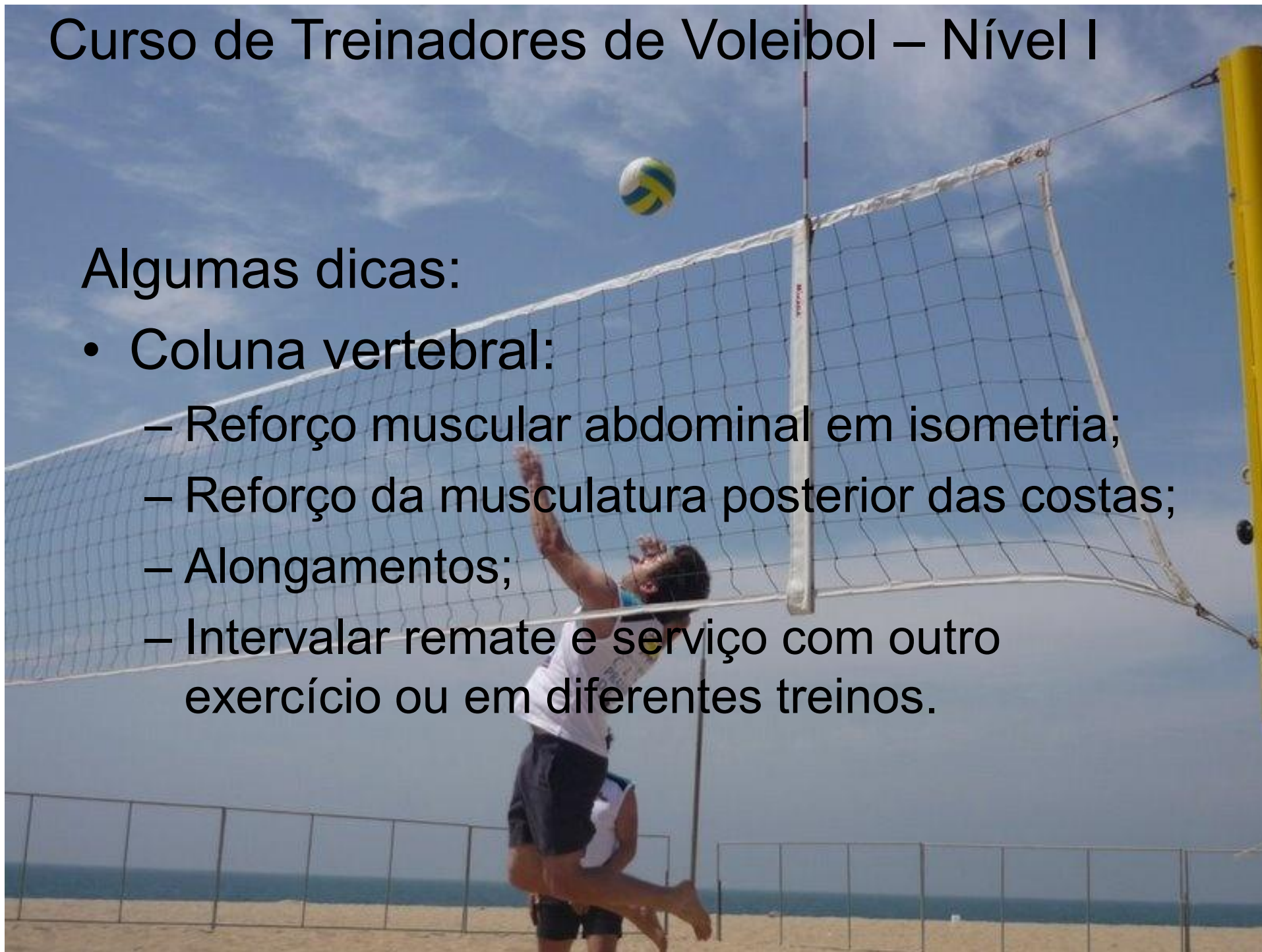
- Ombros:
 - Reforço dos rotadores externos com bandas elásticas;
 - Correção do gesto técnico.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Algumas dicas:

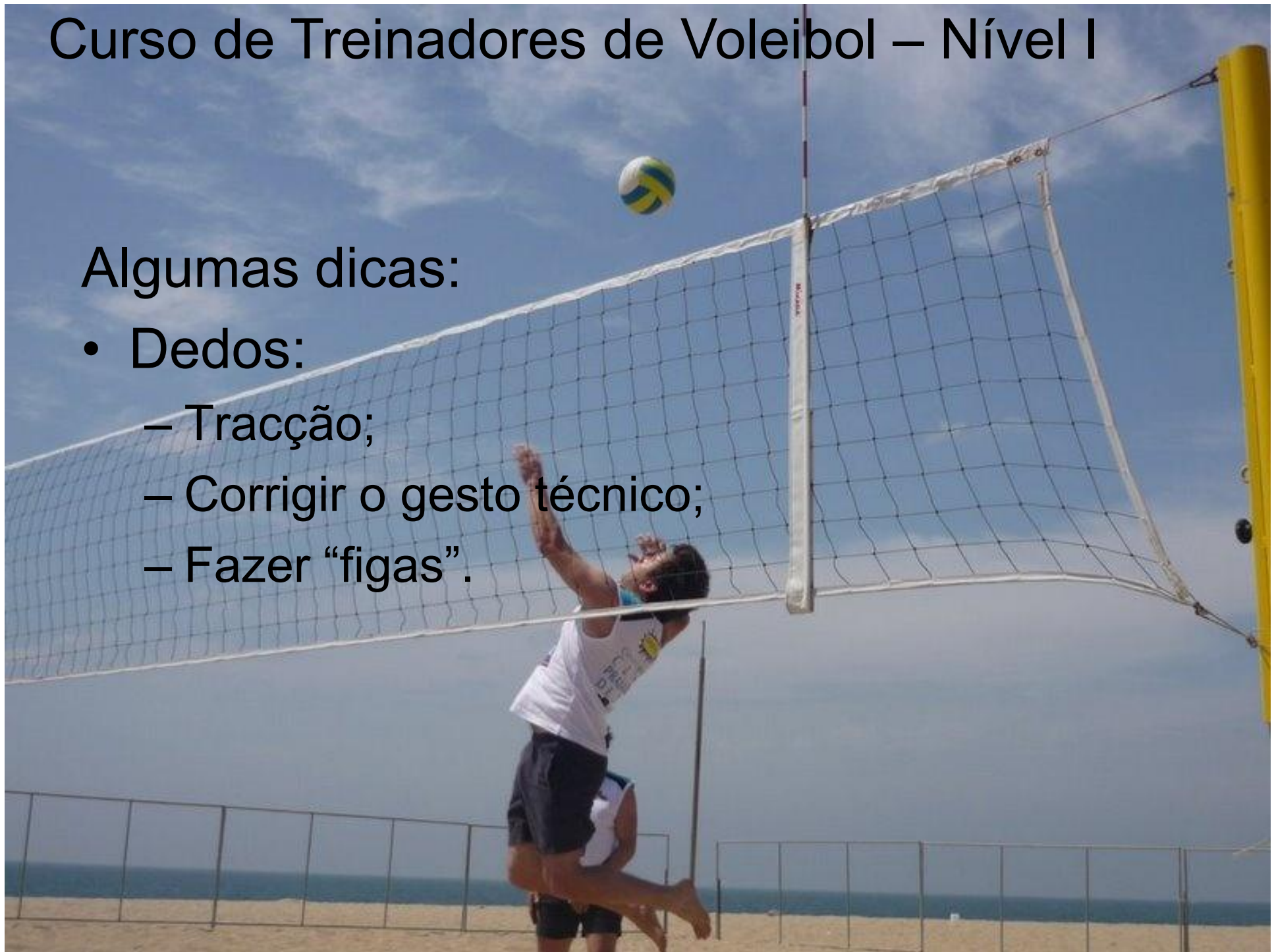
- Coluna vertebral:
 - Reforço muscular abdominal em isometria;
 - Reforço da musculatura posterior das costas;
 - Alongamentos;
 - Intervalar remate e serviço com outro exercício ou em diferentes treinos.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Algumas dicas:

- Dedos:
 - Tracção;
 - Corrigir o gesto técnico;
 - Fazer “figas”.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Algumas dicas:

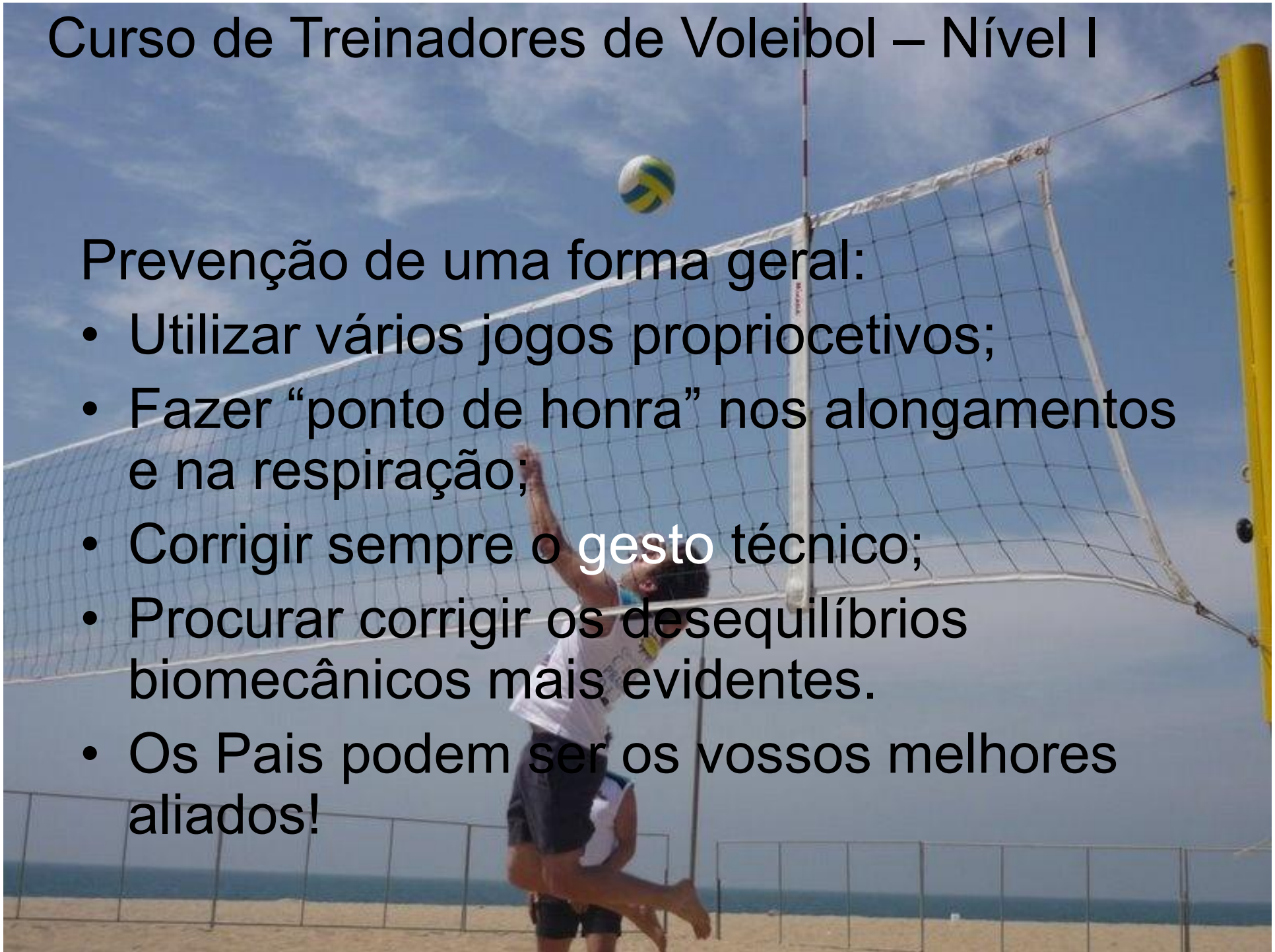
- Músculos:
 - Alongamentos com repetição do mesmo exercício;
 - Fortalecimento do musculo/grupos musculares mais debéis;
 - Gelo ou spray de preferência em alongamento.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Prevenção de uma forma geral:

- Utilizar vários jogos proprioceptivos;
- Fazer “ponto de honra” nos alongamentos e na respiração;
- Corrigir sempre o gesto técnico;
- Procurar corrigir os desequilíbrios biomecânicos mais evidentes.
- Os Pais podem ser os vossos melhores aliados!



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Na traumatologia, em caso de lesão desportiva:

Treinador “faz-tudo”!

Treinador LÍDER do processo competitivo numa equipa multidisciplinar.



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I



Curso de Treinadores de Voleibol – Nível I

Um Fisioterapeuta Osteopata, ... marca pontos!

E nunca tive uma lesão no ombro!!!

Alfredo Silva

Fisioterapeuta

Osteopata

alfredo.freitas.silva@gmail.com

