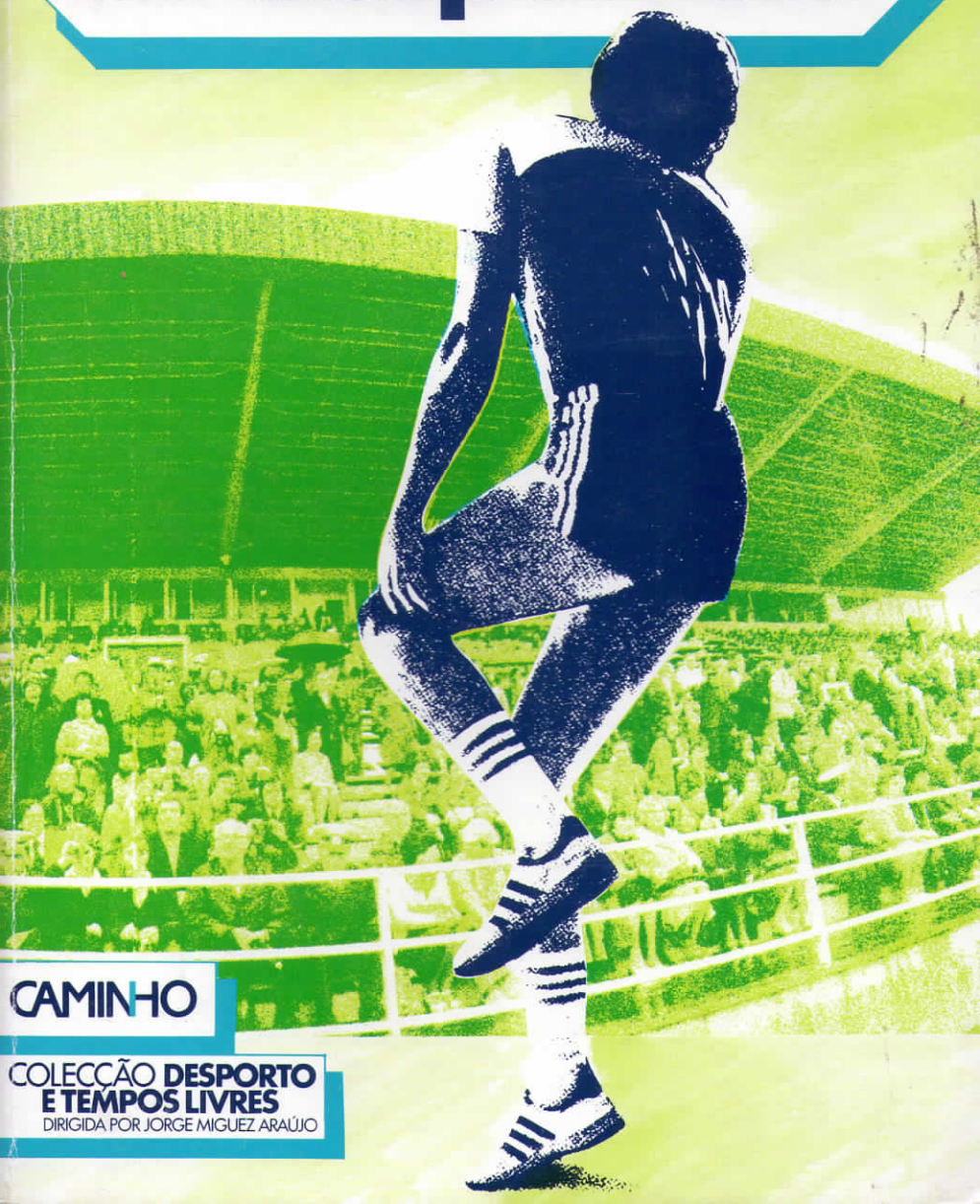


LEANDRO MASSADA

Lesões típicas do desportista



CAMINHO

**COLEÇÃO DESPORTO
E TEMPOS LIVRES**
DIRIGIDA POR JORGE MIGUEZ ARAÚJO

Título: Lesões Típicas do Desportista (2.ª edição)

Autor: Dr. José Leandro Massada

Capa: Delgado Godinho

**Arranjo gráfico: Secção Gráfica
da Editorial Caminho**

**Revisão tipográfica: Secção de Revisão
da Editorial Caminho**

**© Editorial Caminho, SA
Lisboa, 1985**

Tiragem: 3000 exemplares

Composição e impressão: Guide - Artes Gráficas, Lda.

Data de impressão: Abril de 1987

Depósito legal n.º 6583/84

Índice

Prefácio	11
Nota do autor	13
Tecnopatias do desporto	15
1. LESÕES NO DESPORTO	17
Factores predisponentes	20
Anatómicos	20
Idade	20
Hereditários	21
Dietéticos	22
Focos infecciosos	22
Tratamento do «atleta lesionado»	23
Frio	23
Fadiga	24
Anomalias estáticas	25
Material e instalações desportivas	26
Calçado desportivo	28
Solos	29
Treino desportivo	30
Princípios do treinamento atlético	31
Aquecimento	31
Progressividade	31
Tempo	33
Intensidade	33
Nível de capacidade	33
Força	33
Técnica	33
Motivação	34
Especialização	34
Relaxamento	34
Rotina	34

2. TENDINITES	35
O tendão, estrutura e função	37
Tendinopatias do ombro	38
Tendinite da coifa dos rotadores	42
Tendinites do grande peitoral e do grande dorsal	42
Tendinites do deltóide	42
Tendinites do bicípite braquial	42
Tendinopatias do cotovelo	48
Epicondilite (<i>tennis elbow</i>)	48
Epitrocleíte	57
Tendinites do tricípite braquial	60
Tendinopatias do antebraço	60
Tendinites dos radiais	60
Tendinopatias do punho e da mão	61
Tenosinovite dos extensores dos dedos	61
Tenosinovite dos flexores dos dedos	62
Tendinite de inserção do grande palmar	62
Tendinite de inserção do cubital posterior	63
Tenosinovite estenosante de De Quervain	63
Tenosinovite do longo extensor do polegar	63
Tendinite nodular	64
Tendinopatias da musculatura do tronco	64
Tendinites da musculatura extensora da coluna vertebral	64
Tenoperiostite do quadrado lombar	65
Tendinites de inserção dos rectos abdominais	65
Tendinopatias da anca	67
Tendinite do psoas-íliaco	67
Tendinite dos abdutores da anca	68
Síndrome dos adutores	68
Tendinite dos isquio-tibiais	70
Tendinite de inserção do recto femural	71
Tendinopatias do joelho	71
Tendinites do aparelho extensor do joelho (<i>jumper knee</i>)	71
Tendinites do grupo flexor do joelho	73
Tendinite da pata de ganso	73
Tendinite do bicípite crural	73
Tendinopatias do tornozelo e do pé	73
Tenosinovite do extensor comum dos dedos	73
Tendinite do tibial posterior	74
Tendinite do tibial anterior	74
Tendinite dos peroniais laterais	75
Tenosinovite do flexor próprio do hálux	76
Tendinite de inserção do abdutor do hálux	76
Tendinite aquiliana — aquileste	77
«Pé do empreador»	81

3. LIGAMENTITES E APONEVROSITES	83
«Cotovelo do dardista» (<i>javelin elbow</i>)	85
Estiloidites radial e cubital	86
«Joelho do brucista»	86
«Joelho do fundista»	89
Doença de Pellegrini-Stieda	92
<i>Shin splints</i> (canelites)	93
«Tornozelo do nadador»	96
Aponevrosite plantar	97
4. BURSITES	99
Bursite subacromial	101
Bursite olecraniana	103
Bursite trocanteriana ou trocanterite	103
Bursite isquio-nadegueira	104
Bursite ileo-pectínea	104
Bursites do joelho	105
Bursites aquilianas	108
5. ROTURA DE TENDÕES	109
Rotura da coifa dos rotadores	112
Rotura dos tendões do bicipite braquial	114
Rotura dos tendões dos dedos	116
Rotura do longo exterior do polegar	116
Dedo em martelo (<i>baseball finger</i>)	116
Dedo em botoeira	117
Rotura do aparelho extensor do joelho	117
Rotura do tendão de Aquiles	118
6. LUXAÇÃO DE TENDÕES	121
Luxação da longa porção do bicipite	123
Luxação dos peroniais laterais	124
Subluxação recidivante do cubital	125
7. LÉXICO DE TRAUMATOLOGIA DESPORTIVA	127
Lesões traumáticas em atletas portugueses	129
Atletismo	129
Basquetebol	131
Boxe	133
Ciclismo	134
Esgrima	135
Esqui	135
Futebol	136
Ginástica desportiva	138
Golfe	140
Halterofilia	140
Hóquei em campo	141
Judo	142
Karaté	143
Natação	144
Remo	145
Rúguebi	146
Tênis	147
Voleibol	148
Bibliografia	151