LEANDRO MASSADA

# Lesões típicas do desportista

D
CA

itorial
MINHO

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

Título: **Lesões Típicas do Desportista**

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, SARL
Lisboa, 1985

N.º de edição: 6/85

Tiragem: 3000 exemplares

Composição e impressão: Guide - Artes Gráficas, Lda.

Data da impressão: Abril de 1985

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 (*tennis elbow*) ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 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-ilíaco ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 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 (*jumper knee*) 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 — aquileíte ... ... ... ... ... ... ... 77
«Pé do empedrado» ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 81

3. LIGAMENTITES E APONEVROSITES ... ... ... ... ... 83

«Cotovelo do dardista» (*javelin elbow*) ... ... ... ... ... ... 85
Estiloidites radial e cubital ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 86
«Joelho do brucista» ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 86
«Joelho do fundista» ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 89
Doença de Pellegrini-Stieda ... ... ... ... ... ... ... ... ... 92
*Shin splints* (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 bicípite braquial ... ... ... ... ... 114
Rotura dos tendões dos dedos ... ... ... ... ... ... ... ... 116
Rotura do longo extensor do polegar ... ... ... ... ... 116
Dedo em martelo (*baseball finger*) ... ... ... ... ... 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 bicípite braquial ... ... ... ... 123
Luxação dos peroniais laterais ... ... ... ... ... ... ... ... 124
Subluxação recidivante do cubital posterior ... ... ... ... ... 125

Bibliografia ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 127