

obstáculo para todos os corredores

A fratura por estresse ocorre quando a prática de atividades físicas, principalmente a corrida, é realizada de forma exagerada e sem planejamento

POR AGUINALDO PETINATI

FOTO MANOEL MARQUES

ILUSTRAÇÃO MG STUDIO

Ela não escolhe iniciantes ou corredores experientes, as vítimas preferidas da fratura por estresse são as que se descuidam e acabam treinando demais. Dados do Centro de Traumatologia do Esporte da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) revelam que 9% dos corredores apresentam algum quadro deste problema. Foi o caso da dentista Júlia Futaki, 31 anos, apaixonada pela corrida há mais de 10 anos.

Com uma planilha bem elaborada de treino, ela conseguiu realizar um sonho – completar a meia maratona do Rio de Janeiro. Mas a empolgação a atrapalhou. “Logo após essa conquista, pensei em fazer outra maratona.” A corredora continuou a treinar no dia seguinte à prova de 22 km. Em vez de diminuir o ritmo, relaxar e preparar o corpo para uma nova etapa, Júlia acelerou na esteira. Conclusão: uma fratura por estresse na tíbia (osso posterior

da perna que começa abaixo do joelho). “A sorte é que percebi muito rápido as dores e fiz uma ressonância magnética”, lembra. Como a lesão estava no início, após dois meses de repouso, Júlia voltou a correr moderadamente. “Nesse tempo sem treinar, refleti muito sobre os limites do meu corpo e optei por atividades alternativas que não forçassem a região lesada, como deep running (corrida em piscina profunda) e natação”, conta.

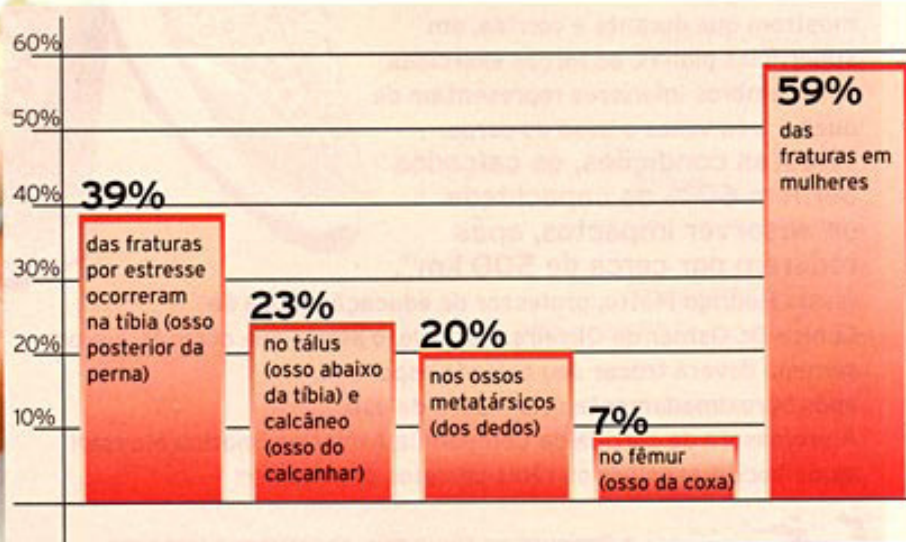
Parada forçada

O que interrompeu os treinos da dentista e corredora Júlia foram fraturas por estresse. “Ou seja, microfraturas causadas por traumas repetitivos na estrutura óssea, diferentemente das fraturas clássicas, em que o trauma é agudo”, diz Ricardo Cury, diretor do Comitê de Cirurgia do Joelho da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

FÊMUR (MAIOR OSSO DO ESQUELETO)

INCIDÊNCIA

No Centro de Traumatologia-Ortopedia do Esporte da Unifesp, um estudo em corredores demonstrou que:



Segundo especialistas em ortopedia, qualquer pessoa está sujeita a este transtorno. "No entanto, a incidência é maior em mulheres e corredores que aumentam a quantidade de treino de maneira abrupta", explica o ortopedista André Pedrinelli, traumatologista e médico da Confederação Brasileira de Futebol de Salão. Os indivíduos sem um bom preparo físico e muscular também estão mais propensos à lesão. "É comum acontecer fratura por estresse em atletas que estão começando os treinos de corrida", explica o médico Carlos Vicente

Andreoli, especialista em medicina esportiva da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte.

Caminhos para prevenção

Uma regra é geral: não aumentar a quantidade e a intensidade de treinos por conta própria, em mais de 10% por semana. Para quem é obeso ou está começando também não é aconselhado correr todos os dias. "O ideal é intercalar a corrida e a caminhada durante cinco minutos cada uma, por exemplo", ensina Sabrina Massari, professora de corrida da Companhia Athletica.

Já os futuros maratonistas terão

TÍBIA (39% DAS FRATURAS OCORREM AQUI)

TÁLUS (2ª REGIÃO MAIS ATINGIDA)

Normalmente, este tipo de lesão é descoberto antes da fratura real, por conta da dor causada por microfraturas. Essa mesma dor acaba forçando o corredor a diminuir naturalmente a carga de esforços repetitivos

A 9 PASSOS DA FRATURA

Conheça alguns dos principais fatores de risco e corra deles.

1. Regime de treino com aumento repentino em relação ao volume

2. Tênis inadequados

3. Treinar em terrenos, cimento ou pista dura

4. Se você é mulher: elas têm 10 vezes mais tendência a ter a fratura por estresse do que os homens, principalmente as asiáticas e afro-americanas. As chances aumentam se a mulher apresentar distúrbios menstruais ou a chamada tríade da mulher (desordem alimentar, amenorréia – falta de menstruação – e osteoporoze)

6. Pessoas com baixo condicionamento físico

7. Indivíduos com baixa densidade óssea

8. Corredores com pés planos apresentam maior incidência de fraturas nos ossos do pé (metatarsos). Já aqueles com pés cavos correm maior risco de fraturas por estresse na tíbia (osso da perna e no fêmur (o osso da coxa)

9. Quem tem os joelhos projetados para dentro corre maior risco

OBSTÁCULO PARA NOVOS CORREDORES

de treinar quase todos os dias. "Sem esquecer do dia de descanso", alerta Sabrina. Se for necessário aumentar o volume ou a intensidade dos treinos, essa mudança deverá ser gradual.

Quando a musculatura esquelética não consegue absorver os constantes impactos causados pela corrida, toda a sobrecarga é transferida para os ossos e então surgem os problemas. "A prática da musculação, portanto, é uma ferramenta essencial na prevenção desse tipo de fratura e deve fazer parte da rotina de treinamento dos corredores", orienta Andreoli.

Os exames

"Toda dor no osso, associada ao esforço dos membros inferiores, com piora progressiva, pode ser, em tese, um indicador de uma fratura por estresse", alerta o ortopedista André Pedrinelli. O diagnóstico, porém, só é feito mediante três exames. A ressonância magnética oferece maior resolução e detecta microlesões nos tecidos moles. Já a cintilografia avalia todo o esqueleto, mostrando outras alterações concomitantes. E a radiografia só revela o problema quando já se formaram calos ósseos.

ESCOLHA DO TÊNIS

O corredor precisa ficar atento às reações do corpo, já que estudos laboratoriais mostram que durante a corrida, em superfícies planas, as forças exercidas nos membros inferiores representam de duas a três vezes o peso do corpo.

"Nestas condições, os calçados perdem 60% da capacidade de absorver impactos, após rodarem por cerca de 500 km",

revela Rodrigo Motta, professor de educação física da Clínica Dr. Osmar de Oliveira. Para ele, o atleta que corre 15 km por semana deverá trocar seu calçado esportivo, após aproximadamente seis meses de uso.

A professora de corrida da Companhia Athletica Sabrina Massari ajuda você a escolher os tênis corretos para correr:



- Procure os tênis que absorvam o impacto, proporcionem impulso e sejam confortáveis;



- Bons calçados de corrida possuem contraforte (a parte que circunda o calcanhar) de material rígido para controlar os movimentos da parte posterior do pé; possuem suporte que atravessa o dorso do pé (gáspea), para evitar uma pronação (inclinação) excessiva e têm uma abertura acolchoada (contorno) para sustentar o tornozelo;



- O calçado precisa ter um espaço adequado para a acomodação de palmilha.

COMO TRATAR

Após confirmar o diagnóstico, o médico Andreoli indica:

O repouso e o uso de muletas durante uma a duas semanas.

não estiver sentindo dor, o que ocorre depois de quatro a seis semanas.

Analgésicos e aulas de hidroterapia.

Evite a carga sobre a lesão para que o organismo tenha tempo e condições de eliminar as microfissuras.

iniciar o deep running (corrida na água) e alongamentos, após duas a três semanas.

A cura da fratura ocorre de três ou mais meses.

Só voltar a fazer exercícios mais intensos, como spinning, quando

Somente volte a praticar moderadamente a corrida depois desse tempo.

Para não correr risco

*Depois que iniciar a prática esportiva, é importante fazer exame médico com um especialista em medicina do esporte, anualmente.

*Passe por uma avaliação ergoespirométrica, para a prescrição adequada do treinamento (carga).

*Não se sobrecarregue. Descanse entre os treinamentos, para que haja tempo das fibras musculares se recuperarem do desgaste.

*Mantenha uma dieta balanceada, que esteja de acordo com a quantidade de treino que você realiza.

*Aumente de forma gradual a carga de seu treino, isso se você quiser participar de outras maratonas.