

CORRIDA ESTILO DE VIDA.

02

## FÁBRICA DE CAMPEÕES

VISITAMOS A FAZENDA DOS QUENIANOS NO BRASIL

ESPECIAL MULHER!

# AS DIFERENÇAS DA CORRIDA FEMININA

CORPO

HISTÓRIA

MODA

MENOS FORÇA, MAIS DETERMINAÇÃO

AS GRANDES HEROÍNAS DO ASFALTO

LINDA DE CORRER NO OUTONO

esferaBRMÍDIA

MAR/2012  
Nº 107  
R\$ 14,90

0.0107  
9 771678 658039

# BURSITE TROCANTÉRICA

**O QUADRIL É UMA ZONA DE SEGURANÇA MÁXIMA. QUANDO SEU SISTEMA DE AMORTECEDOR FALHA, É VOCÊ QUEM SENTE O IMPACTO NAS PISTAS**

POR THAÍS FERREIRA | INFOGRÁFICO ERIKA ONODERA

O nome pode até soar estranho, mas o incômodo causado pela bursite trocantérica (ou síndrome de dor trocantérica) já é um velho conhecido dos corredores. A dor que se manifesta nas laterais do quadril é queixa constante dos atletas. A origem do problema pode estar num desvio de postura, erros nos treinos ou num desequilíbrio muscular.

O trocanter maior é uma proeminência óssea do fêmur, que serve como ponto de fixação para os músculos que movem a articulação do quadril. Bem ali, está uma bolsa gelatinosa chamada de bursa, que age como uma almofada, amortecendo o impacto entre ossos, tendões e tecidos. Daí, basta essa estrutura inflamar para você entender o viés doloroso da história.

## DE ONDE VEM?

A dor clássica da bursite trocantérica é inconfundível. Porém, identificar a sua causa dá mais trabalho. Pode ser primária, como um traumatismo local, ou secundária (diferenças no tamanho, forma e orientação da pelve, por exemplo). Até mesmo um desgaste no calcanhar é capaz de levar ao quadro. “A biomecânica alterada na região do calcanhar induz a uma adaptação incorreta dos joelhos, culminando em sobrecarga no quadril. Com isso, forma-se uma cadeia lesional ascendente, em que o fator causal podem ser os pés”, explica Fabio do Nascimento Bastos, fisioterapeuta do Laboratório de Fisioterapia Desportiva da Universidade Estadual de São Paulo (Unesp).

Para se safar da síndrome, é essencial estar atento a incômodos na região lateral do quadril, seja à palpação ou em situações como a flexão do quadril, abdução e rotação interna. Com o diagnóstico formulado, é preciso seguir o tratamento adequado e parar de correr. “O retorno nunca será no mesmo nível de quando surgiu o problema, e os incrementos no treino devem ser graduais até que se chegue ao nível pré-lesão”, avisa Jomar Brito Souza, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE).

## CAUSAS

- Primárias: traumatismo local (contusão/colisão), esforço repetitivo, alongamento insuficiente da musculatura da face lateral da coxa e sobrecarga em terrenos irregulares, arenosos e com declive ou aclive.
- Secundárias: artrite reumatoide, desgaste no calcanhar, comprimento desigual dos membros inferiores, tendinites, alterações preexistentes na coluna vertebral (escoliose e hiperlordose), síndrome do trato iliotibial (joelho de corredor), pé supinado, cirurgia pélvica, obesidade etc.

## SINTOMAS

- Dor lateral no quadril, com possibilidade de se estender pela coxa até o joelho, em que o trato iliotibial faz atrito com o trocanter.
- Incômodo à palpação e em situações como flexão do quadril, abdução e rotação interna. Com a progressão, a dor ocorre também no repouso.
- Aumento da temperatura no local da inflamação.

## TRATAMENTO

- Diagnóstico clínico, com auxílio de exames de imagem (ressonância magnética ou ultrassonografia) para se descartarem lesões de outra natureza.
- Recursos anti-inflamatórios e analgésicos, como infiltração local de corticoide.
- Fisioterapia por ondas de choque, eletroestimulação e laser.
- Cirurgia para remoção da bursa, que raramente é necessária.

## PREVENÇÃO

- Gesto esportivo adequado para evitar biomecânica alterada em qualquer região do corpo.
- Alongamento da banda iliotibial, rotadores externos e abdutores do quadril.
- Atenção ao histórico de lesões, quedas, traumas, cirurgias e dores de qualquer natureza.

## RETORNO À CORRIDA

- Treinos alternados com outra atividade, como nado livre, que solicita menos o quadril.
- Retomada progressiva, sem presença de inflamação e dor ao executar os movimentos.



## O RAIO X DO PROBLEMA

Inflamação na bursa do trocanter, bolsa que serve para amortecer os impactos entre ossos, tendões e tecidos do quadril.

Bursas

Trocanter

### CAUSAS

Sobrecarga por movimentos repetitivos e excesso de peso; falta de alongamento da musculatura da coxa

### COMO EVITAR

Alongamento da banda iliotibial, rotadores externos e abdutores do quadril e melhora da biomecânica