Fratura por Stress

Terça, 27 Março 2007

FRATURA POR STRESS

A fratura por stress é uma lesão relativamente comum em atletas. Esta se caracteriza por uma fissura no osso, sendo uma fratura incompleta, pois não há deslocamento ou desvio do osso fraturado.

Uns aumentos nos stresss mecÃ¢nicos sobre o osso resultam em microlesÃµes, e este nÃ£o consegue reparar a reabsorÃ§Ã£o acelerada de tecido Ã³sseo, o que resulta na fratura.

As fraturas de stress podem ocorrer em diversos ossos, sendo mais freqÃ¼entes na extremidade inferior, em especial na tÃ-bia.

As maiorias das fraturas ocorrem devido Ã sobrecarga, podendo ocorrer por modificaÃ§ÃµÃes bruscas no treinamento, inÃ-cio da prÃ¡tica de atividade fÃ-sica sem orientaÃ§Ã£o especÃ-fica, terrenos inapropriados, uso de calÃ§ados inadequados.

Atletas que aumentam rapidamente sua demanda de treinamento e competiÃ§Ã£o, mulheres que estejam amenorrÃ©icas ou com imaturidade do esqueleto (ossos relativamente osteoporÃ³ticos), e atletas que possam ter sido acometidos pela sÃ-ndrome do uso excessivo e\ou do overtreino estÃ£o entre os indivÃ-duos â€œem riscoâ€•.

O principal sintoma Ã© a dor moderada ou intensa durante ou apÃ³s o exercÃ-cio fÃ-sico, geralmente localizada num ponto.

Na maioria dos casos, o atleta jÃ¡ vinha sentindo dor na regiÃ£o, porÃ©m menos localizada, estando associada a um aumento na intensidade dos exercÃ-cios. O desconforto subjacente Ã© interrompido por um evento mais intensamente doloroso e agudo.

Pode tambÃ©m ocorrer um inchaÃ§o na regiÃ£o, com tumefaÃ§Ã£o Ã³ssea, rubor e calor na regiÃ£o.

O diagnÃ³stico deve ser feito pela histÃ³ria do paciente, seguido de um exame clÃ-nico cuidadoso do mÃ©dico e das consideraÃ§ÃµÃes da vulnerabilidade do atleta para determinados esportes. O raio-x muito raramente detecta este tipo de fratura, sendo a cintilografia Ã³ssea o exame complementar mais indicado.

Quanto mais cedo for detectada a fratura, mais rÃ¡pida serÃ¡ sua recuperaÃ§Ã£o.

E como toda fratura precisa de repouso para se consolidar, a fratura por stress nÃ£o foge Ã regra.

Deve-se evitar a carga sobre a lesÃ£o. O organismo Ã© capaz de eliminar a fissura, mas ele precisa de tempo para fazÃª-lo.

Em relaÃ§Ã£o ao uso de corticÃ³ides, nÃ£o hÃ¡ dÃºvidas de que a dor vai passar, mas os efeitos colaterais podem ser gravÃ-ssimos, como a Â osteoporose precoce do osso acometido e atÃ© osteonecrose (problema nos vasos sangÃ-neos Ã³sseos). O corticÃ³ide suspende todo processo inflamatÃ³rio da lesÃ£o, inclusive o que Ã© necessÃ¡rio para restauraÃ§Ã£o da fratura, dificultando a calcificaÃ§Ã£o total e criando um problema ainda maior.

Portanto, a prevenÃ§Ã£o Ã© super importante. O meu conselho Ã©: treine corretamente, com um profissinal capacitado, nÃ£o exagere e faÃ§a mais do que o prescrito em sua planilha, descanse quando tiver que descansar, alongue antes e depois da atividade,nÃ£o â€œpuleâ€• o aquecimento e o resfriamento, use calÃ§ados adequados para sua pisada e seu espor

especÃ-fico e procure um profissonal assim que os sinais comeÃ§arem a aparecer. Enfim, respeite seu corpo e seus limites!!!

E qualquer dÃºvida ou sugestÃ£o, fale comigo!!!

Por Silvia Guedes â€“ Fisioterapeuta formada pela Faculdade de CiÃªncias MÃ©dicas de Minas Gerais / Especialista em Fisioterapia Esportiva e Osteopatia

E-mail: guedesilvia@gmail.com