

# 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 mecânicos sobre o osso resultam em microlesões, e este não consegue reparar a reabsorção acelerada de tecido ósseo, o que resulta na fratura.

As fraturas de stress podem ocorrer em diversos ossos, sendo mais frequentes na extremidade inferior, em especial na tibia.

As maiorias das fraturas ocorrem devido à sobrecarga, podendo ocorrer por modificações bruscas no treinamento, início da prática de atividade física sem orientação específica, terrenos inapropriados, uso de calçados inadequados.

Atletas que aumentam rapidamente sua demanda de treinamento e competição, mulheres que estejam amenorréicas ou com imaturidade do esqueleto (ossos relativamente osteoporóticos), e atletas que possam ter sido acometidos pela síndrome do uso excessivo ou do overtreino estão entre os indivíduos em risco.

O principal sintoma é a dor moderada ou intensa durante ou após o exercício físico, geralmente localizada num ponto.

Na maioria dos casos, o atleta já vinha sentindo dor na região, porém menos localizada, estando associada a um aumento na intensidade dos exercícios. O desconforto subjacente é interrompido por um evento mais intensamente doloroso e agudo.

Pode também ocorrer um inchaço na região, com tumefação, edema, rubor e calor na região.

O diagnóstico deve ser feito pela história do paciente, seguido de um exame clínico cuidadoso do médico e das considerações da vulnerabilidade do atleta para determinados esportes. O raio-x muito raramente detecta este tipo de fratura, sendo a cintilografia óssea o exame complementar mais indicado.

Quanto mais cedo for detectada a fratura, mais rápida será sua recuperação.

E como toda fratura precisa de repouso para se consolidar, a fratura por stress não foge à regra.

Deve-se evitar a carga sobre a lesão. O organismo é capaz de eliminar a fissura, mas ele precisa de tempo para fazê-lo.

Em relação ao uso de corticóides, não é hádivas de que a dor vai passar, mas os efeitos colaterais podem ser gravíssimos, como a osteoporose precoce do osso acometido e até osteonecrose (problema nos vasos sanguíneos ósseos). O corticóide suspende todo processo inflamatório da lesão, inclusive o que é necessário para restauração da fratura, dificultando a calcificação total e criando um problema ainda maior.

Portanto, a prevenção é super importante. O meu conselho é: treine corretamente, com um profissional capacitado, não exagere e faça mais do que o prescrito em sua planilha, descanse quando tiver que descansar, alongue antes e depois da atividade, não se aqueça o aquecimento e o resfriamento, use calçados adequados para sua pisada e seu esp

específico e procure um profissional assim que os sinais começarem a aparecer. Enfim, respeite seu corpo e seus limites!!!

E qualquer dúvida ou sugestão, fale comigo!!!

Por Silvia Guedes é Fisioterapeuta formada pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais / Especialista em Fisioterapia Esportiva e Osteopatia

E-mail: [guedesilvia@gmail.com](mailto:guedesilvia@gmail.com)