

menos de 15 dias”, destaca. O processo de recuperação até aqui tem sido lento e resistente para Gustavo. Ele, que passou 45 dias de tipoia, ficou sem mexer o braço com risco de romper a cirurgia.

Assim que tirou a proteção, percebeu que o braço estava totalmente atrofiado e quase não conseguia movê-lo. “Comecei a fisioterapia e, em poucas sessões, já ganhou uma grande mobilidade. Mas, até hoje, não consigo realizar todos os movimentos. Só com três meses após a cirurgia pude retornar a fazer força, o processo é bem lento. Tem que ser muito paciente para ter uma recuperação completa”, ressalta Gustavo.

Depois de tantas dificuldades e uma lesão em um momento inesperado, Gustavo percebeu que fazer uma força extrema sem que o músculo esteja preparado pode ser um perigo. Por mais que treine todos os dias há duas décadas, quando está na academia, existe toda uma preparação antes de começar as atividades. “Alongamento, aquecimento, movimento controlado. Diferentemente de quando

estamos frios e distraídos para pular um portão, carregar um móvel, pegar uma sacola no banco de trás do carro. É nesse momento que lesionamos em uma bobeira.”

Tratamento e diagnóstico

Segundo o fisioterapeuta e quiropraxista Renato Coriolano, o diagnóstico para identificação de lesões musculares acontece a partir da ressonância magnética e da ultrassonografia musculoesquelética, muito utilizadas para detectar se o músculo sofreu alguma alteração na lesão.

Em caso de lesão muscular detectada, o especialista dá algumas orientações para minimizar a dor. “Colocar gelo imediatamente e procurar um médico ortopedista para avaliar a gravidade da lesão e encaminhar para a fisioterapia. No caso de lesões posturais, iniciar uma rotina de atividade física e alongamentos”, recomenda.

FATORES DE RISCO

- Fraqueza muscular
- Falta de flexibilidade
- Frouxidão ligamentar
- Desalinhamento ósseo
- Assimetrias de membros
- Má postura
- Sedentarismo

Fonte: fisioterapeuta e quiropraxista Renato Coriolano

RECUPERAÇÃO

- Lesões leves (grau 1) podem se resolver em uma a duas semanas.
- Lesões moderadas (grau 2) demoram de quatro a seis semanas.
- Lesões graves (grau 3) podem levar meses para cicatrizar completamente. “O retorno completo à atividade pode variar. Mesmo após a cicatrização, o músculo nunca volta a ser exatamente como antes; há sempre uma pequena alteração estrutural nas fibras musculares”, esclarece Emanuel Victor.

SHOW EXTRA: 25/10

OSWALDO

CELEBRANDO 50 ANOS DE ESTRADA

MONTENEGRO

INTERAGINDO COM IMAGENS DE UMA VIDA EMOCIONANTE!

25 e 26 OUTUBRO CENTRO DE CONVENÇÕES ULYSSES
SEXTA E SÁBADO ÀS 21H30

clube 55% DE DESCONTO INGRESSOS **Bilheteria Digital** APOIO DE MÍDIA **CORREIO BRAZILIENSE** REALIZAÇÃO **oh!** INFORMAÇÕES **61 3554-4005** **61 98141-1990** **ohartes.com.br**