

### O combinado de fisioterapia, osteopatia, acupuntura e pilates pode maximizar a proteção e a recuperação de lesões

POR LOANNE GUIMARÃES

**L**esões não afetam apenas atletas. Seja em atividades físicas, acidentes, no trabalho e até em situações cotidianas, lesões e dores podem surgir de diversas maneiras. Com o aumento da busca por bem-estar e qualidade de vida, muitas pessoas têm procurado formas de evitá-las e garantir uma recuperação eficaz quando necessário.

A fisioterapia é uma das principais áreas procuradas para o tratamento de lesões. Ela atua tanto na recuperação quanto na prevenção, corrigindo padrões de movimento, mobilidade e fortalecendo áreas vulneráveis. A fisioterapia reabilitativa é a principal requisitada quando se trata de lesões. Por meio de exercícios específicos, alongamentos e diversas técnicas se busca uma recuperação eficiente. O fisioterapeuta trabalha inicialmente com uma anamnese do paciente, entendendo a gravidade do problema para, depois, prescrever os exercícios. O objetivo é restaurar a capacidade funcional, permitindo que ele retorne às suas atividades diárias ou esportivas com segurança e confiança.

Simone Tortato é um exemplo de que a fisioterapia é eficiente em muitos casos. Ela sofreu uma fratura total da fíbula em um ato do cotidiano simples: “Eu estava caminhando pela calçada num dia de chuva e, naturalmente, o chão já estava molhado. Um estabelecimento havia pintado sua calçada e, quando pisei nessa parte com tinta, meu pé escorregou para frente e eu caí por cima”, conta.

Por muito pouco não foi indicada a intervenção cirúrgica. A opção foi fazer o tratamento convencional, com três meses de gesso, mais um mês de fisioterapia intensiva, de segunda a sexta, e depois o uso de uma bota imobilizadora chamada Robofoot. “Levar a sério a fisioterapia foi o que possibilitou que meus movimentos, amplitude e alongamento voltassem ao normal. Totalmente sem sequelas. Foi muito dolorido, mas a gente tem que encarar. Se não fosse isso, eu não teria ficado 100%.”

No caso da fisioterapia preventiva, existem diversas abordagens: fisioterapia geriátrica, atuando no fortalecimento dos membros inferiores para evitar queda, fisioterapia laboral e fisioterapia esportiva, por exemplo. Lesões não surgem apenas de grandes impactos ou de movimentos errados, muitas vezes surgem do acúmulo de pequenos desgastes que vão sobrecarregando o corpo.

**O alongamento tem diversos benefícios para prevenir e tratar lesões**



Da prevenção ao  
**TRATAMENTO**