

Como Reabilitar Lesões Musculares?

Processo de Raciocínio para abordar uma lesão miotendinosa

Lesão

Avaliação:

- Episódio de Lesão
- Caracterização clínica/ Fatores de risco

Em último caso:

- Meios Complementares de Diagnóstico

Sujeito a determinada carga:
- **sobrecarga/subcarga**
Lesão de **contacto**.



Atleta a treinar

Fase Regeneração Tecidual

Implica **Tempo**:

- Processo inflamatório
- Fase de cicatrização

Proposta de Intervenção:

- Medidas que facilitem cicatrização
- Promover analgesia
- Manter função cardio-respiratória

Tempo
cumprido

Reforço

RtP

Atleta atinge
sobrecarga mecânica
com percepção de
esforço baixa a
moderada

- Ausência ou dor residual em contrações submáximas
- Sem arcos de dor
- Produção de força aproximadamente a mesma em toda a amplitude

Sobrecarga mecânica

Exposição dos **tecidos** à atividade que causou a lesão:

- Player Load/Acelerações/High Intensity Sprint Distance
- Percepção de fadiga muscular

Sobrecarga metabólica

Exposição do **organismo** à atividade desportiva:

- RPE p/ sessão
- %Frequência cardíaca máxima



Otimizar regeneração tecidual:

- Treino isométrico para analgesia
- Treino dinâmico com cargas leves a moderadas

Desenvolver **capacidade atlética**:

- Aumentar força máxima
- Aumentar *stiffness* miotendinosa

Treino pliométrico

- Melhorar ciclos encurtamento-estiramento
- Treino de recepção ao solo/ salto/ corrida

