

LESÕES MAIS COMUNS NA PRÁTICA DO TRIATHLON:

Por ser um esporte cuja especificidade do treinamento influencia de maneira direta no desempenho final do atleta, as lesões neste esporte também tem sua prevalência de acordo com a modalidade solicitada (natação, ciclismo e corrida) e assim devem ser estudadas.

A natação representa o mais baixo índice de lesões relacionadas ao triathlon. Os principais problemas estão relacionados a dores no ombro, cervicalgias, irritações oculares, conjuntivites, abrasões da córnea, lesões causadas por excessivos períodos de treinamento. Náuseas, vômitos, hipotermia e os traumatismos entre competidores (fraturas de costelas, trauma abdominal, trauma crânio-encefálico – TCE) são lesões mais comuns durante as competições e raramente acontecem nos treinamentos.

O ciclismo deve ser considerado a modalidade que mais predispõe ao aparecimento de lombalgias. A posição de flexão do tronco por longos períodos leva ao aumento da pressão intradiscal. Outra teoria considerada se deve ao fato da mudança dos padrões de contração excêntrica para concêntrica, nas fases do ciclismo, como um possível fator no aparecimento das lombalgias. De fato, a maioria das dores lombares nos triatletas tem origem nas partes moles miofaciais. Ainda devemos levar em consideração as quedas de bicicleta, originadas principalmente pela proximidade entre os competidores ou mesmo durante as situações de "vácuo" (quando este é permitido pela organização do evento). Estas lesões variam desde contusões, escoriações, lacerações de pele, ferimentos corto-contusos e fraturas (principalmente nos membros superiores).

Na modalidade de corrida devemos levar em consideração as seguintes variáveis: distância total de treinamento, número total de sessões de corrida por semana, pois as lesões mais comuns na corrida são as lesões por sobrecarga e estas por sua vez estão diretamente relacionadas às variáveis acima citadas. Dentre as lesões mais comuns na corrida podemos destacar aquelas provocadas por esforços repetitivos (over use): tendinite do músculo semimembranoso, tendinite da "pata de ganso" (sartório, grácil e semitendíneo), síndrome da gordura de Hoffa no joelho ("hofite"), síndrome do trato ílio – tibial (tendinite da bandeleta ílio-tibial) e síndrome compartimental crônica.

Outras manifestações clínicas comuns durante a prática do triathlon são: desidratação, câimbras, hipotermias, queimaduras solares, hipertermia, hipoglicemia, hiponatremia, diarréia e vômitos, que podem ser encontradas em todas as etapas do triathlon.

Dr. Alexandre de Paiva Luciano – alexandrepaiva76@ig.com.br