



# Lesões mais frequentes no atletismo

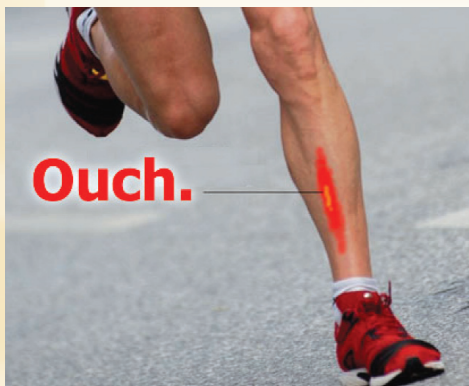
## "Canelites" ou periostite tibial

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

A periostite tibial, popularmente conhecida como canelite, é uma inflamação do principal osso da perna, a tibia, ou dos tendões e músculos que nela se inserem. É uma lesão comum em atletas que praticam futebol, ténis, ciclismo, ginástica desportiva e atletismo, principalmente em atletas de fundo e meio fundo. Em casos mais graves esta lesão pode desencadear numa fratura de stress na tibia.

### Sintomas:

Dor ou sensibilidade ao longo do interior da tibia, geralmente na sua metade inferior. No início trata-se de uma dor característica e difusa ao redor da região interna da perna, que alivia com o repouso e piora com a actividade física, mas com a evolução do quadro clínico a dor pode tornar-se constante, mesmo em repouso.



### Causas:

Embora vários estudos tenham procurado estabelecer as causas exatas para o surgimento da dor na canela, esta questão permanece ainda não resolvida. De qualquer forma, acredita-se que o aparecimento das canelites tem como fatores predisponentes os seguintes:

- Pronação excessiva do pé no movimento de corrida;
- Aumento súbito da intensidade e volume do treino;

- Treino em superfícies rígidas (cimento e asfalto) ou superfícies irregulares;
- Obesidade;
- Encurtamento da musculatura posterior da perna (gêmeos e solhear).

### Tratamento:

O processo de reabilitação de uma lesão tão complexa como esta, passa por intervir na diminuição do volume e intensidade do treino, bem como, no estabelecer das causas e procurar a sua eliminação:

- Utilização de umas palmilhas plantares individualizadas com o objetivo da corrigir a pronação do pé;
- Usar no treino meias de compressão, de forma a evitar a vibração dos músculos e tendões da perna sobre a tibia;
- Tenofibrolises ou crochetação - trata-se de um método de tratamento no sistema músculo esquelético, que visa quebrar as aderências mais profundas, através de o uso de um gancho sobre os tecidos;



- Massagem sobre os músculos que envolvem a tibia, sem o fazer sobre a mesma;
- Ondas de choque (6 sessões - 1x por semana) apenas sobre os tecidos afetados e não sobre a tibia;
- EPI (elotrólise percutânea intratissular) sobre o periosteo (4 sessões - 1x por semana)

- Alongamentos dos gêmeos e solhear;



- Crioterapia (aplicação de gelo durante 15 minutos - 3 vezes por dia) especialmente depois do treino.

### Conclusão

A periostite tibial ou canelite representa cerca de 10% de todas as lesões nos corredores. Mais uma vez, a melhor forma de tratar um lesão tão complexa como esta, é a prevenção.

Para que isso aconteça é importante que o atleta alongue convenientemente a sua musculatura e que use uns ténis com controlo de pronação, ou preferencialmente umas palmilhas individualizadas para correcção do seu apoio plantar.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25  
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia no DESPORTO