



Fisioterapia

A importância das massagens

na prevenção das lesões



POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

Todos os atletas, sejam eles corredores de pelotão ou de alta competição, desejam melhorar as suas performances desportivas para poderem ser mais competitivos ou simplesmente se superarem a si próprios. Para conseguirem melhorar, precisam de seguir um plano de treinos adequado às suas capacidades de forma a aumentar a sua resistência, velocidade e força. O problema é que com o aumento da exigência nos treinos também aumentam as probabilidades de lesões musculares e tendinosas, que podem impedir o atleta de continuar os seus treinos e competições durante algum tempo. Quando um atleta aumenta a sua rotina de treino, quase sempre utiliza os músculos de forma exaustiva, causando stress nos tecidos. Um dos problemas é que estes atletas, com a ânsia de melhorar, ignoram as dores musculares, o que é um erro completo, porque estas dores iniciais podem tornar-se crónicas e podem até acabar com a sua carreira. Quanto mais ignorarem uma lesão, mais susceptíveis ficam para novas lesões e dores musculares.

Uma das formas de encorajar os músculos a recuperar após o treino é através da massagem desportiva, porque alivia todas as tensões e ajuda a retirar o ácido láctico dos músculos. Com isto o sangue e o oxigénio podem voltar aos músculos e fazer uma reparação eficaz dos tecidos musculares, originando músculos mais fortes e resistentes.

Por isso é que as massagens desportivas são tão utilizadas em alta competição, já que ajudam os atletas a prevenir lesões bem como a recuperar do esforço despendido nos treinos e provas.

Massagens desportivas. Quando devo fazer?

As sessões de massagem devem ser realizadas sempre após um treino e a sua frequência depende da carga de treino. Um atleta de alta competição que faça treinos bidirários deve submeter-se a duas sessões de massagem por semana, enquanto um atleta que faça seis a sete treinos por semana, uma sessão de massagem por semana será suficiente. Quanto ao corredor de pelotão que treina três a quatro vezes por semana, uma sessão de quinze em quinze dias é o aconselhável.

Conclusão

A massagem desportiva é sem dúvida uma das formas mais eficazes de prevenir lesões e promover a melhor recuperação muscular, no entanto, pode ser também um problema se não encontrar um profissional competente.

Procurar um bom massagista pode não ser uma tarefa fácil. Sem ser nosso propósito dizer quem são os “bons e os maus”, tivemos o cuidado de pesquisar na área de Lisboa, aqueles que nos parecem dar mais garantias:

Alberto Chaíça

Charneca da Caparica - 914030994

Alberto Maravilha

São Domingos de Rana - 919244270

Alcídio Costa

Estádio Nacional/Cacém - 964243455

Café

Linda-a-Pastora - 918549183

Ivan Berlink

Linda-a-Pastora - 962929407

José Urbano

Benfica - 962451143

Maria José Peraboa, do Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Algés - 214912625

Mário Gamito

Caxias - 966705250

Nuno Amade, do Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Amadora - 214912625



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