

# VI Semana Acadêmica

# Fisioterapia

07 a 11 de outubro de 2024

Lesões de Ombro em Atletas: Análise das Causas, Fatores de Risco e

Intervenções Preventivas



## Autor(res)

Matheus Lima De Oliveira  
Jallyne Éllen Rodrigues Ferreira  
Frederico Brun Ferreira  
Ana Caroline Moraes Lima  
Cláudia Ferreira Lopes  
Deivison Nonato

## Categoria do Trabalho

1

## Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

## Resumo

### Introdução

O ombro é uma articulação complexa que conecta o úmero à omoplata, formando a articulação glenoumeral, além de incluir diversas articulações envolventes que conectam os ossos da cintura escapular ao tórax. Contudo, essa mobilidade também aumenta o risco de lesões, especialmente em atletas que realizam movimentos repetitivos acima do nível da cabeça. Este artigo tem como objetivo analisar as principais causas e fatores de risco associados às lesões, bem como discutir estratégias de prevenção.

### Metodologia

foi realizada uma revisão da literatura existente sobre lesões de ombro em atletas com estudos que abordam a anatomia da articulação, a biomecânica dos movimentos de lançamento e a fisiopatologia das lesões. A análise incluiu artigos científicos, revisões sistemáticas e diretrizes de prática clínica relacionadas à prevenção e reabilitação de lesões de ombro.

### Resultados

Os dados analisados indicam que a maioria das lesões de ombro em atletas está relacionada a movimentos repetitivos e exaustivos. Os fatores que contribuem para esse risco incluem:

1. Movimentos Extremos: Elevação do braço acima de 90 graus e a realização de movimentos que envolvem acelerações e desacelerações bruscas.

# VI Semana Acadêmica

# Fisioterapia

07 a 11 de outubro de 2024

Discussão



2. Desequilíbrios Musculares: aceleração na rotação interna do braço pode gerar desequilíbrios entre os músculos aumentando a probabilidade de lesões.

As lesões de ombro é uma das principais causas de afastamento de atletas, impactando o desempenho físico e o bem-estar psicológico. A análise dos fatores de risco é crucial para intervenções preventivas. A fisioterapia, com técnicas de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva, terapia manual e exercícios de fortalecimento, tem se mostrado eficaz. A identificação de atletas em risco é fundamental para prevenir lesões.

## Conclusão

Lesões de ombro em atletas afetam o desempenho esportivo e a saúde física e mental. Identificar fatores de risco é crucial para prevenir lesões. A fisioterapia, com uma abordagem sistemática, reduz a incidência de lesões e melhora o rendimento. Pesquisas contínuas são essenciais para aprimorar a prevenção e a reabilitação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<[https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/13494/1/2015\\_art\\_mfdiniz.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/13494/1/2015_art_mfdiniz.pdf)>. Acesso em: 29 set. 2024a<[http://file:///C:/Users/curve/Downloads/Perfil\\_Muscular\\_do\\_Ombro\\_de\\_Atletas\\_Praticantes\\_de.pdf](http://file:///C:/Users/curve/Downloads/Perfil_Muscular_do_Ombro_de_Atletas_Praticantes_de.pdf)>. Acesso em: 29 set. 2024b.