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

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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.

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

Discussão

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>. Acesso em: 29 set. 2024a<http://file:///C:/Users/curve/Downloads/Perfil_Muscular_do_Ombro_de_Atletas_Praticantes_de.pdf>. Acesso em: 29 set. 2024b.