

2017-03-15 10:21:40

<http://justnews.pt/noticias/investigadores-alertam-recidiva-de-lesoes-do-jelho-e-tornozelo-pode-originar-problemas-chronicos>

Lesões do joelho e tornozelo: «é essencial conhecer bem os fatores intrínsecos e extrínsecos»

O risco de recidiva das lesões do joelho e do tornozelo em atletas de alta competição é de 20 a 30%, segundo Raul Oliveira, coordenador científico do seminário “Evaluation of functional stability in knee and ankle injured subjects”, organizado esta semana pelo Laboratório de Comportamento Motor da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa.

Raul Oliveira, professor, investigador e fisioterapeuta, disse à Just News que o tema central do seminário se centrou “na importância de se evitar que haja uma recidiva da lesão, com os problemas crónicos que poderão estar associados, nomeadamente na instabilidade funcional crónica”.

Nesse sentido, referiu, “é essencial conhecer bem os fatores intrínsecos e extrínsecos que aumentam a probabilidade da lesão se repetir e de se ficar com problemas crónicos, que podem prolongar-se após o fim da carreira desportiva de alto rendimento”.



Raul Oliveira ressalva que é preciso haver especial cuidado no que diz respeito a lesões do joelho e tornozelo, em desportos de contacto e que impliquem saltos, mudanças bruscas de direção e de velocidade e acelerações e travagens rápidas.

Apesar do seminário se centrar na problemática dos atletas de alta competição, Raul Oliveira lembrou que os amadores também podem sofrer lesões com alguma gravidade. “Mesmo quem corre apenas alguns dias por

semana ou pratica futebol com os amigos ao fim de semana deve apostar na prevenção.”

Para isso, é fundamental, no seu entender, que “os médicos de família estejam atentos e possam diagnosticar o mais precocemente qualquer tipo de lesão, para que a recuperação possa ocorrer, sem riscos de recidivas e de cronicidade”.

O evento contou com a participação de vários oradores, vindos de diferentes pontos do país, mas também do estrangeiro. Foi o caso de Shane Caswell, da George Mason University (EUA), Nelson Cortes, português a trabalhar na mesma universidade, Orlando Fernandes, da Universidade de Évora, e João Rocha Vaz, da Universidade Europeia.



Raul Oliveira, Joao Vaz Rocha, Pedro Sezarat-Correia, Orlando Fernandes, Nelson Cortes e Shane V. Caswell.

O Laboratório de Comportamento Motor da FMH, que organizou o evento, é coordenado por Pedro Sezarat-Correia e tem projetos de investigação que contam com a colaboração de instituições nacionais e internacionais. O enfoque está no conhecimento acerca do controlo e coordenação de movimentos.