

jogo que realmente ganhar dinheiro

O papel do fisioterapeuta esportivo na prevençção de lesões

Por Beatriz Sanches | Time Sportllux

Lesões esportivas ocorrem durante a participação em 💪 esportes organizados, competições, sessões de treinamento ou atividades físicas organizadas.

Uma lesão esportiva pode ser definida como "dano aos tecidos do 💪 corpo que ocorre como resultado de esporte ou exercício."

O excesso de treinamento, a falta de condicionamento e a técnica inadequada 💪 de realizar uma determinada tarefa levam a lesões esportivas.

Negligenciar o aquecimento antes de se exercitar ou praticar qualquer esporte físico 💪 também aumenta o risco de lesões.

Esportes de alto risco de lesões comuns são futebol ou futebol, basquete, vôlei, esqui e 💪 tênis.

Lesões esportivas resultam de trauma agudo ou estresse repetitivo associado a atividades atléticas; e pode afetar ossos, tecidos moles (ligam) Tj T* BT /P

coração, pulmões e olhos.

O tratamento de lesões esportivas é melhor tratado com 💪 a ajuda da fisioterapia esportiva, que é o ramo específico da fisioterapia que gerencia lesões e problemas físicos associados aos 💪 atletas.

O objetivo principal da fisioterapia na reabilitação de lesões

é tratar e reabilitar totalmente o atleta após a lesão ou 💪 pó-operatório para prevenir novas lesões e fazer o atleta retornar ao esporte no menor tempo possível.

Os fisioterapeutas esportivos têm conhecimentos 💪 específicos sobre esportes e, como tal, estão mais aptos a ajudar os atletas a se recuperarem rapidamente.

Uma forte relação atleta-fisioterapeuta 💪 é necessária para o tratamento eficaz e a definição das expectativas dos atletas em relação à reabilitação de lesões.

Os principais 💪 objetivos da fisioterapia e reabilitação

em casos de lesões esportivas incluem:

Planejar a rotina de exercícios para ajudar o atleta a 💪

retornar à função pré-lesão no local funcional.

t;