



World Championship-Nanjing 2016

Prevenção de Lesões na Patinagem de Velocidade

Celso Silva (BSc Lic PT, MSc
Sports)

M^o João Gomes (BSc PT)



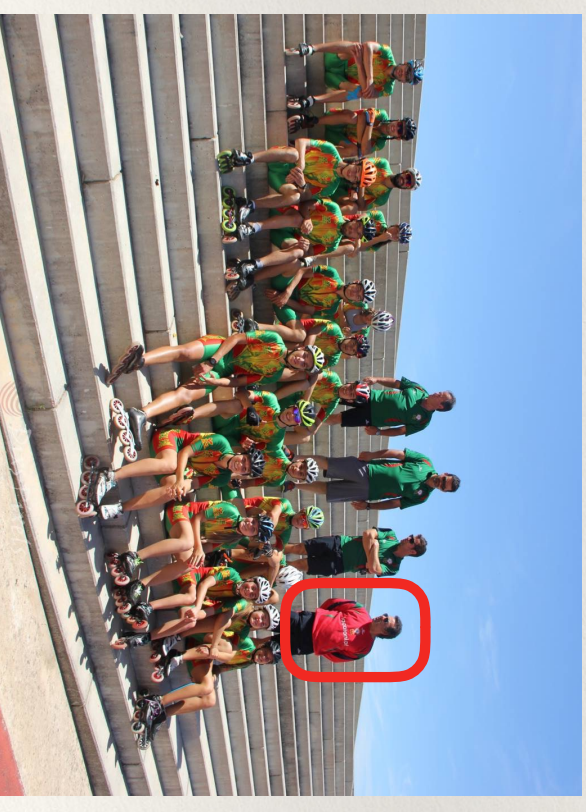
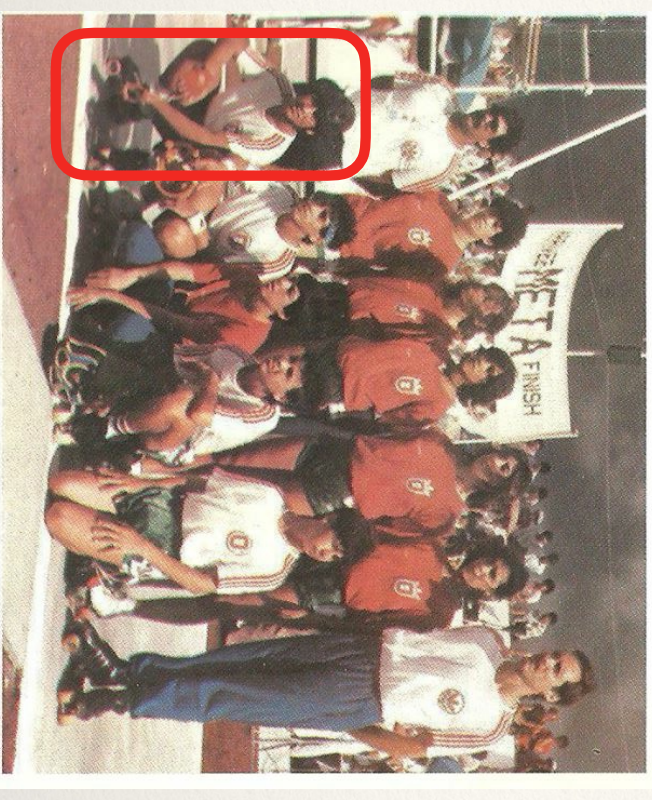
Lagos, 28/01/2017

Enquadramento

Diferentes perspectivas da lesão
Processo de aprendizagem
Conhecimento da modalidade
Interpretação do gesto técnico
Identificação dos factores de risco
Análise da lesão

Procura de informação e conhecimento

Criar estratégias de prevenção de lesões



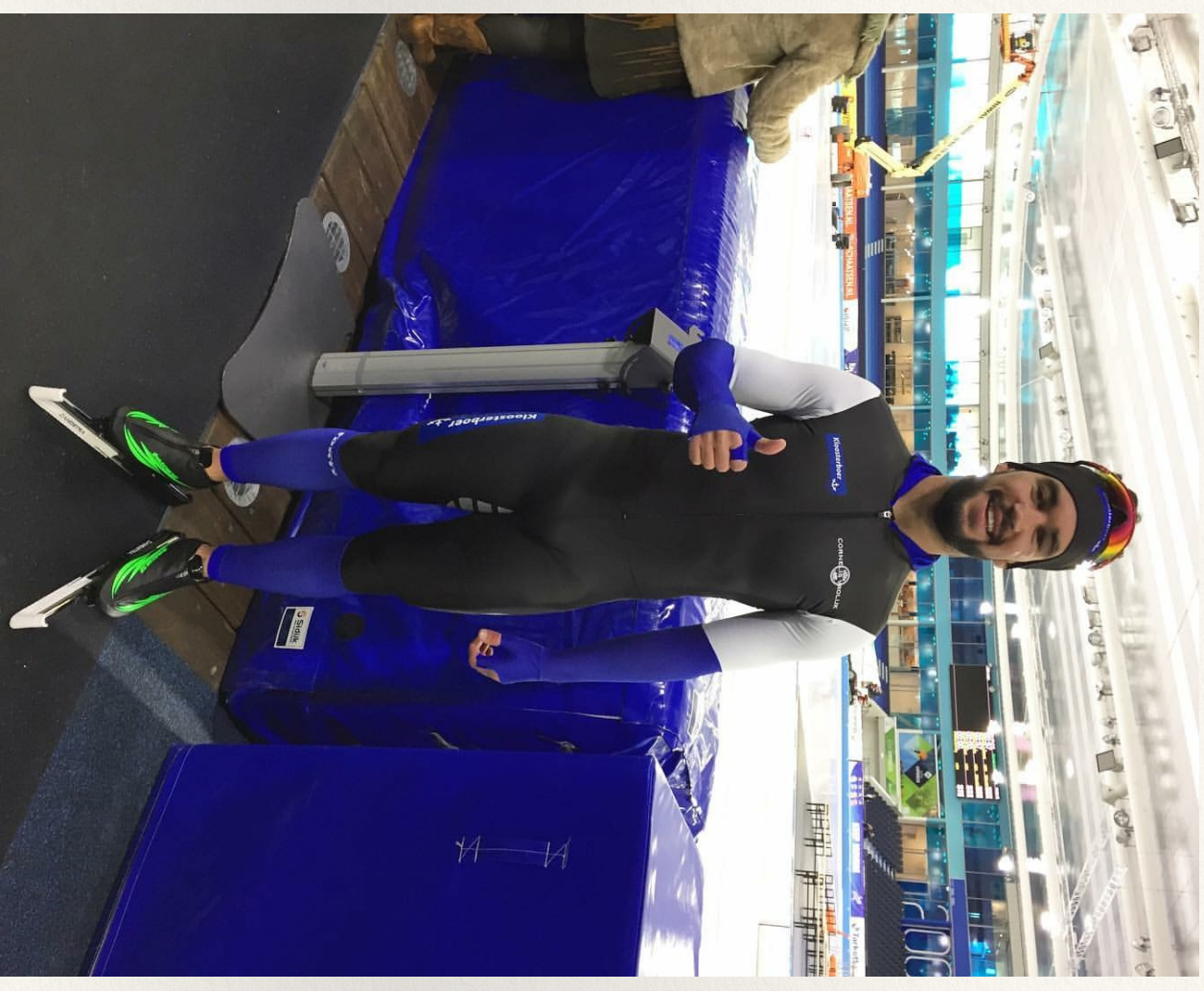
Lesão

Lesão Desportiva

O que é uma lesão?

Lesão e Lesão desportiva. Igual ou diferente?

O importante é prevenir. Conseguimos prevenir todas as lesões?



Lesão



Musculares

Ósseas

Traumática

Articulares

Vascular

Cutânea

Tendinosas

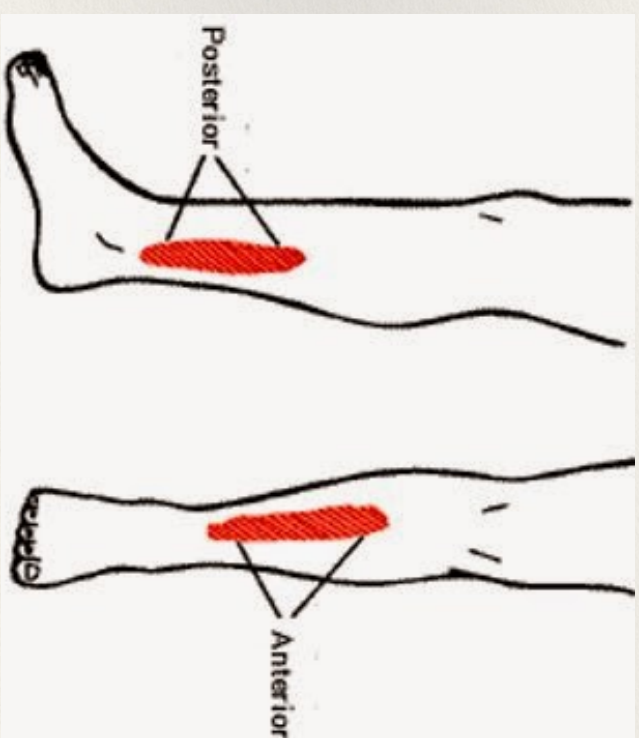
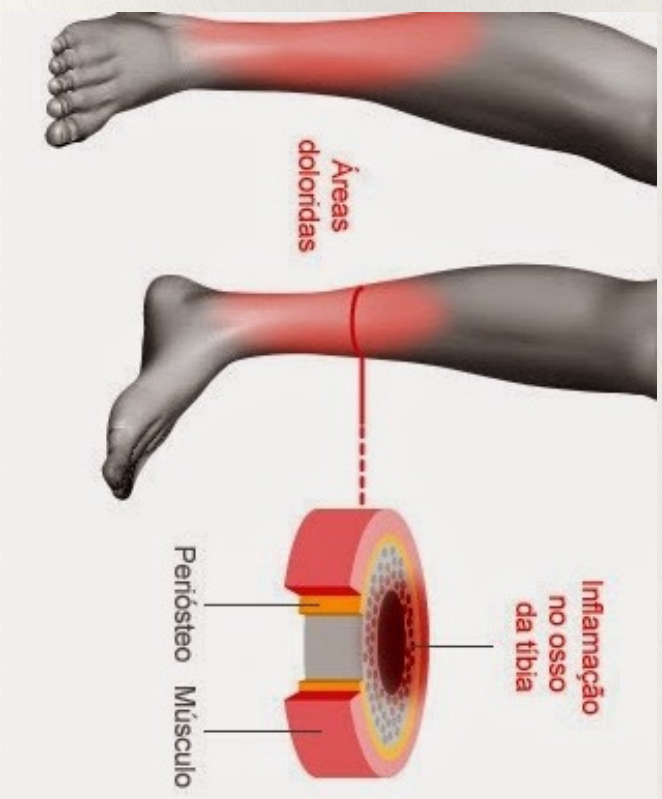
Sobrecarga

Quedas

- ❖ Escoriações
- ❖ Lesões musculares e tendinosas
- ❖ Lesões ósseas e articulares
- ❖ Traumatismos da face e crânio



Periostite tibial “canelite”



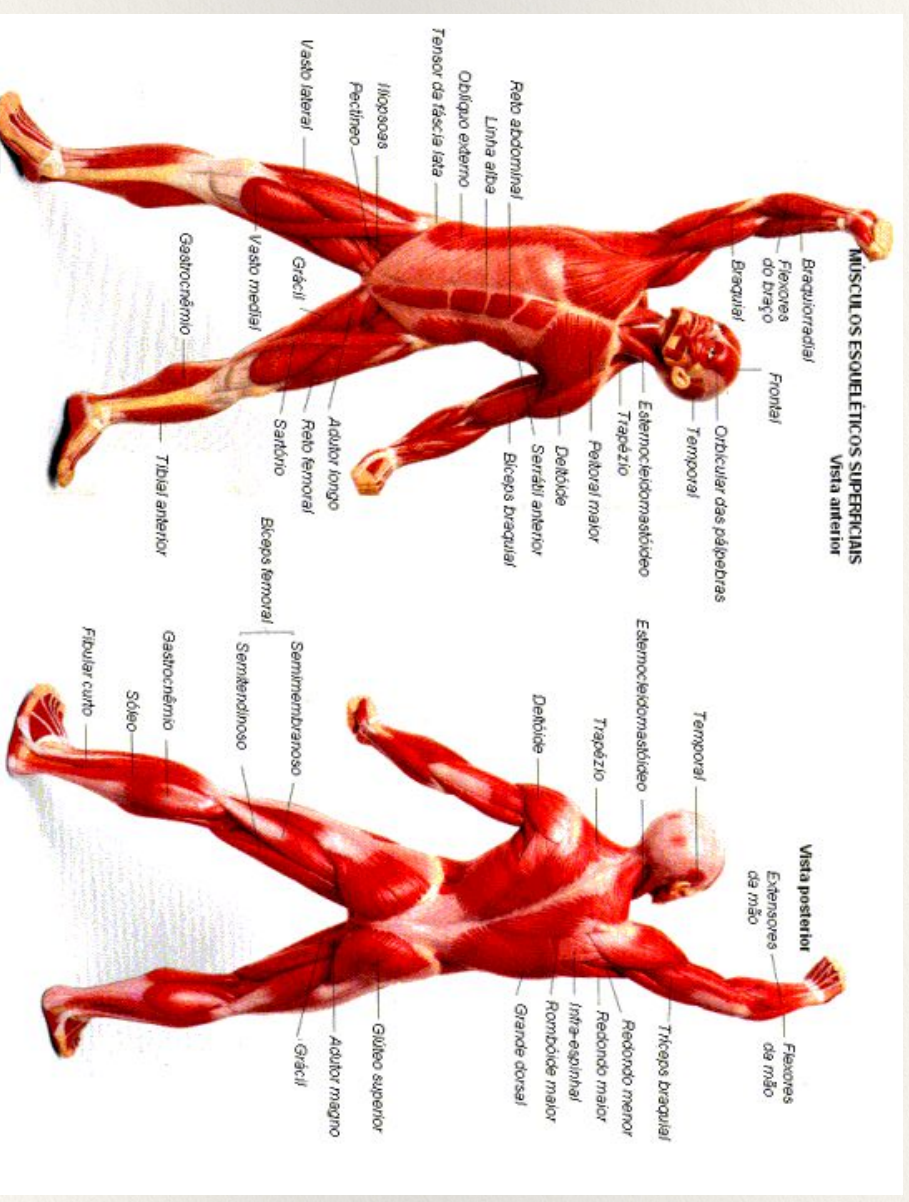
Quistos sinoviais

- ❖ Zonas de fricção / pressão pela bota
- ❖ Adesivo colocado na zona com alguma tensão
- ❖ Crioterapia
- ❖ Cirurgia



Lesões Miofasciais e Tendinosas

- ❖ Adutores
- ❖ Tensor de fascia lata e BT
- ❖ Pata de ganso
- ❖ Tricipede sural
- ❖ Isquiotibiais
- ❖ Psoas



Síndrome femuro patelar

- ❖ Mau alinhamento da rótula por encurtamento do Retinaculum externo e BIT e défice de ativação do VIO



Prevenção

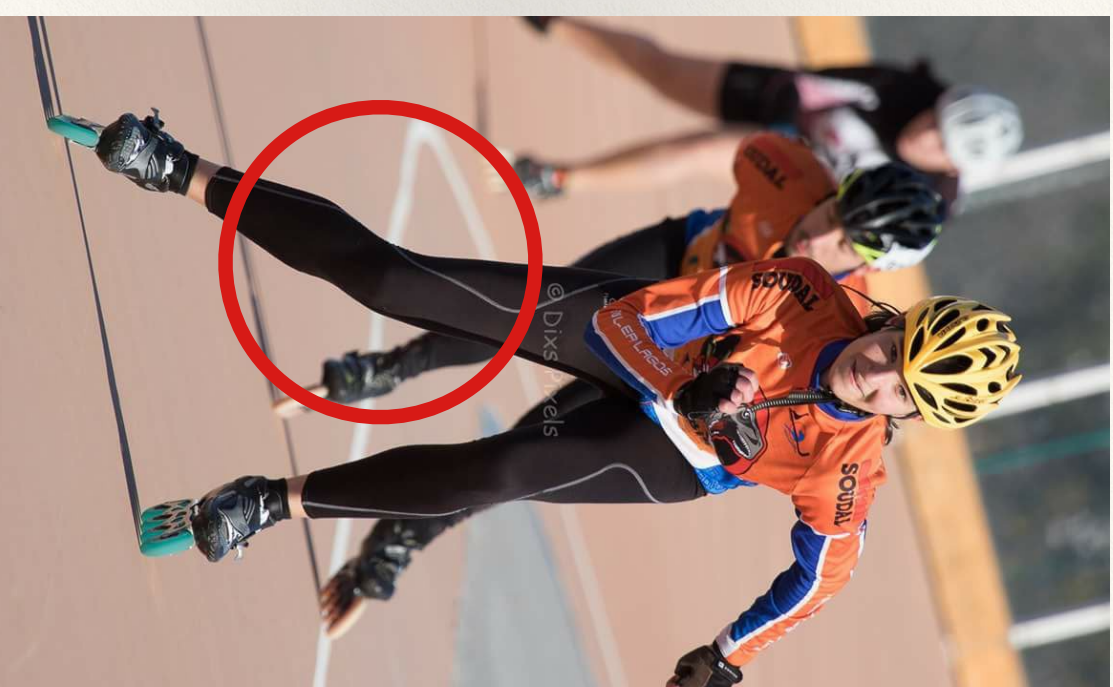


Créditos para a prevenção de lesões

- ❖ Condição cardio respiratória
- ❖ Controle motor / estabilidade articular
- ❖ ADM / Força Muscular
- ❖ Postura
- ❖ Equilíbrio muscular
- ❖ Apoio dos pés
- ❖ Técnica
- ❖ Nutrição equilibrada
- ❖ Estratégias pós esforço
- ❖ Descanso

Técnica

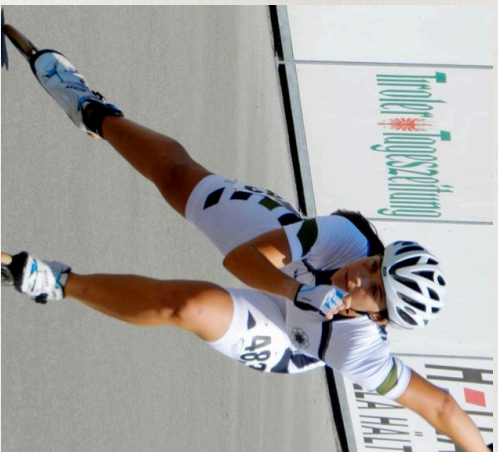
- ❖ Apoio e alinhamento dos patins
- ❖ Alinhamento Membros inferiores
- ❖ Estabilidade da bacia
- ❖ Alinhamento do tronco
- ❖ Mov. dos Membros superiores



Partidas



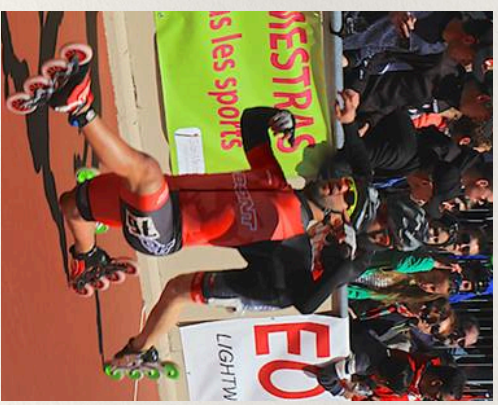
Reta



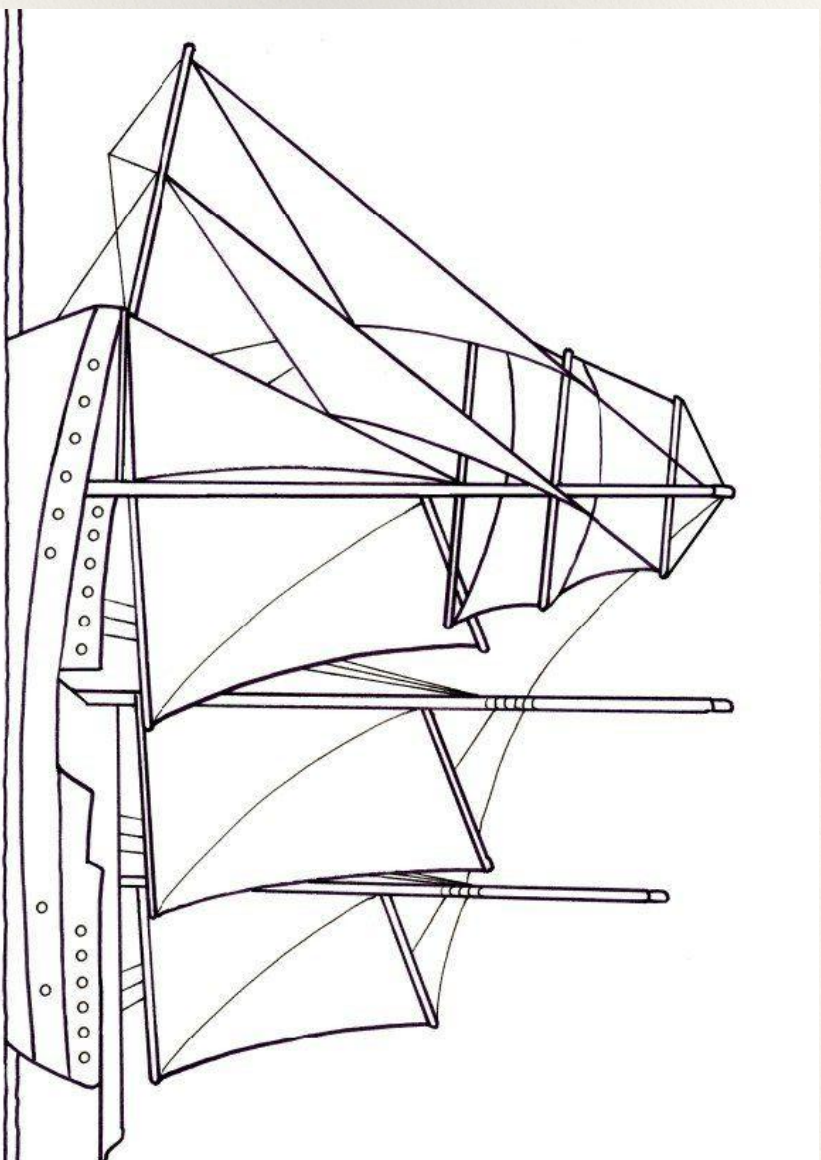
Curva



Corte meta

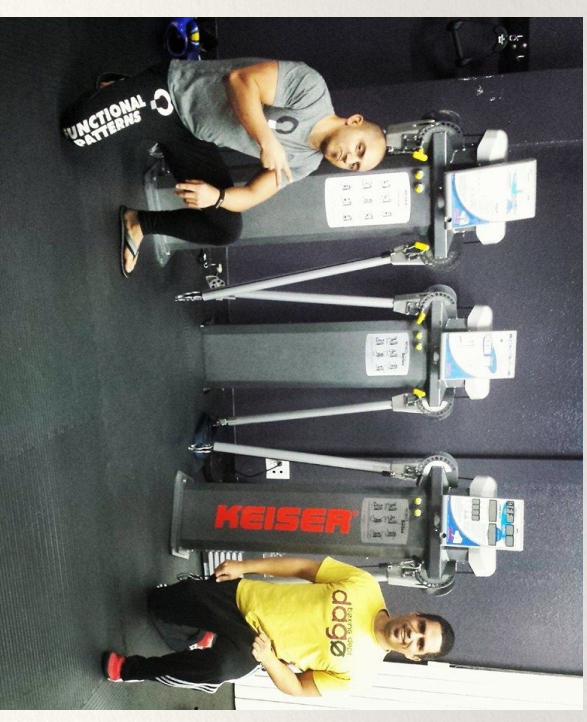


Estabilidade/Mobilidade

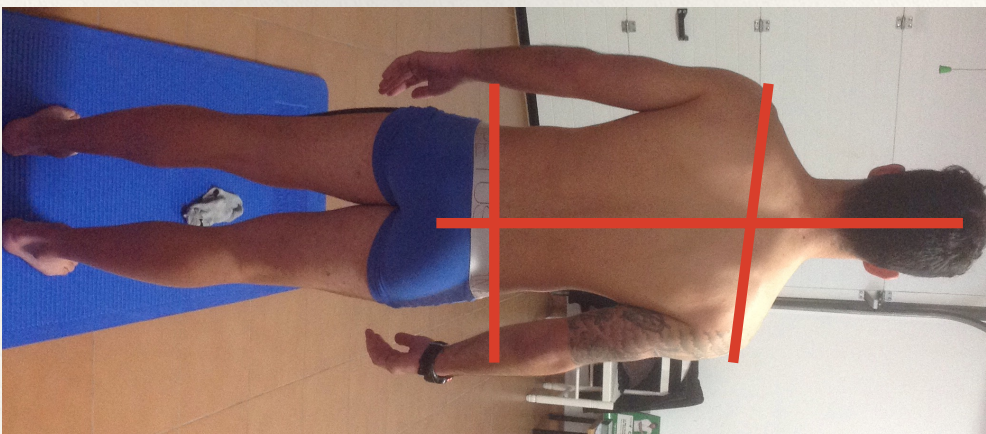


Força

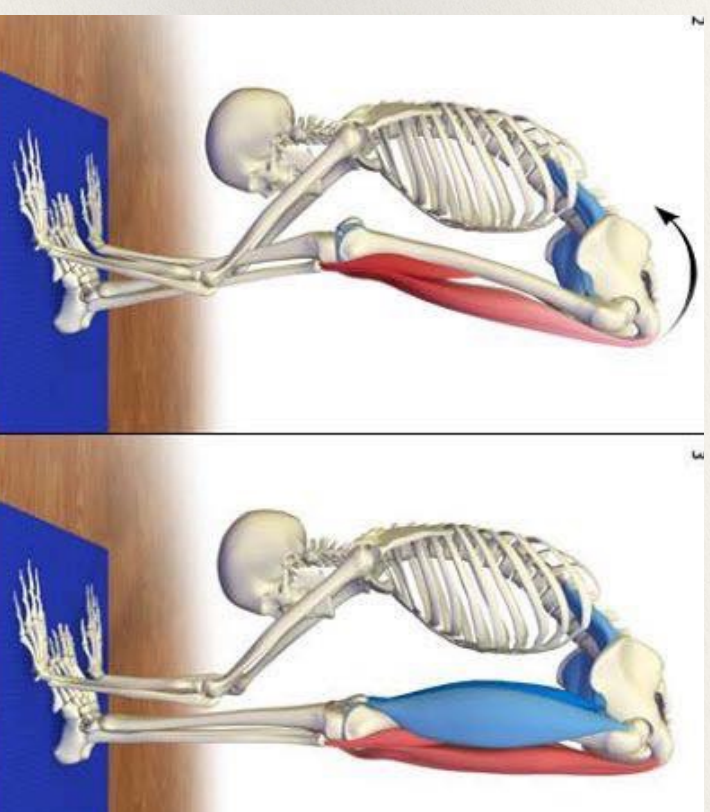
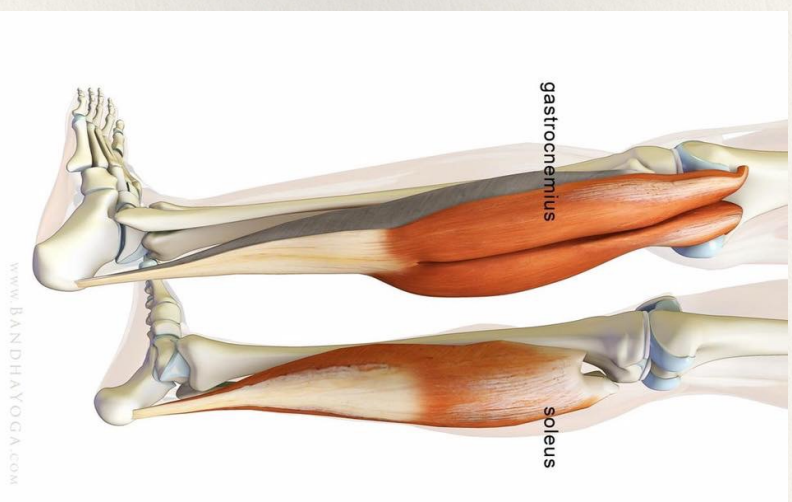
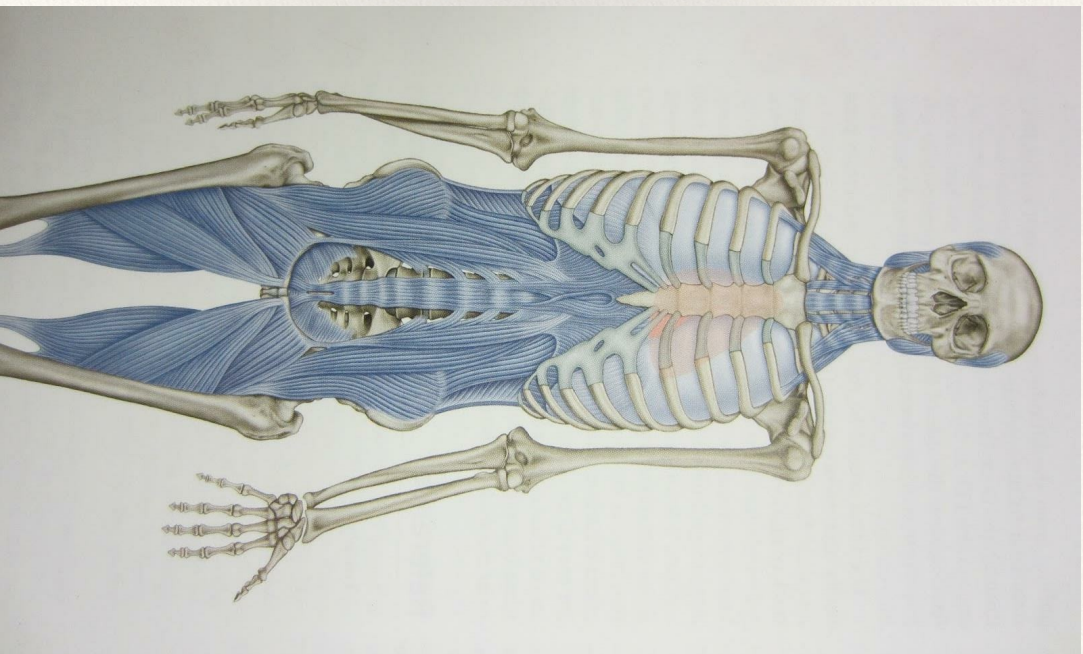
- ❖ Treino excêntrico - melhora a resistência músculo tendinosa
- ❖ Padrões de movimento funcionais



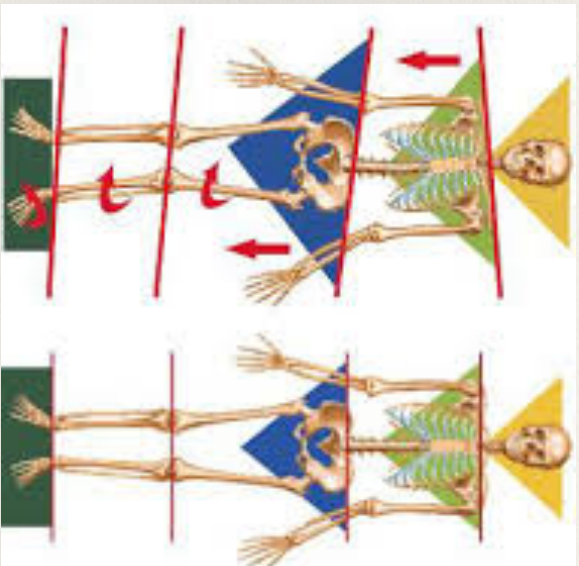
Postura



“Muscular Imbalance”

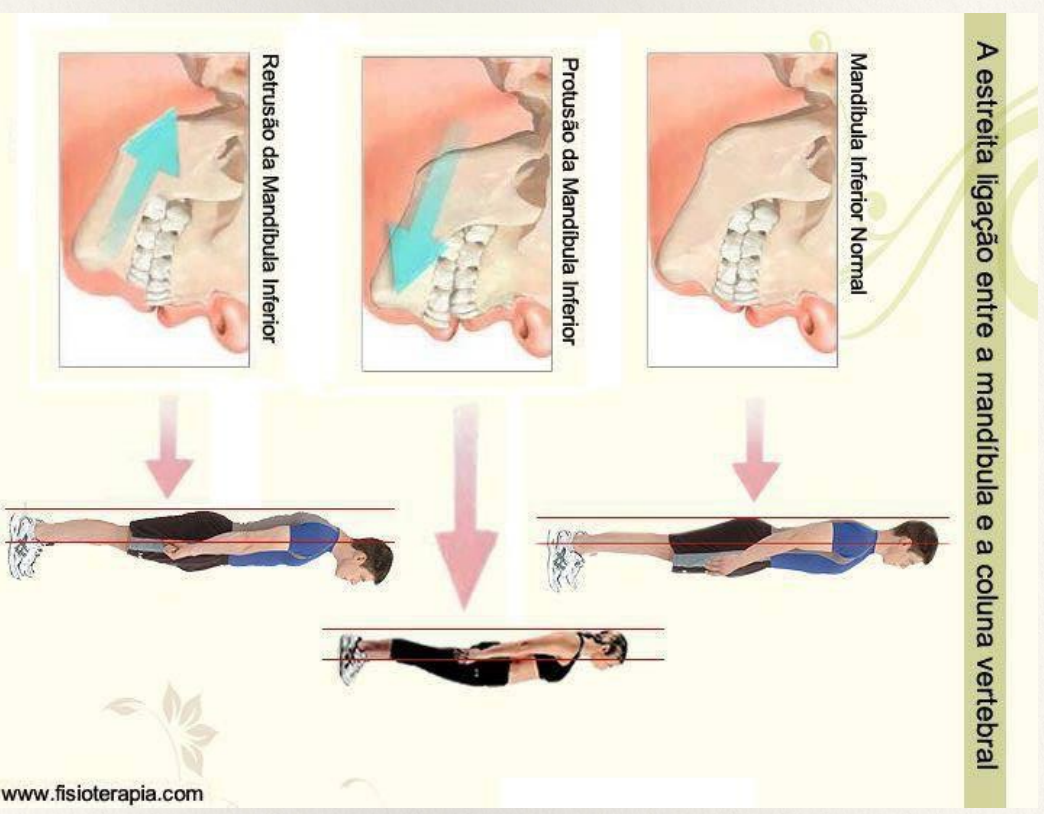


Cadeia lesional ascendente/ descendente



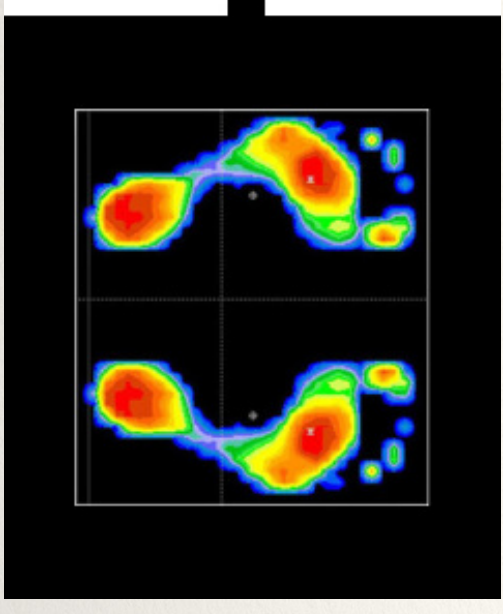
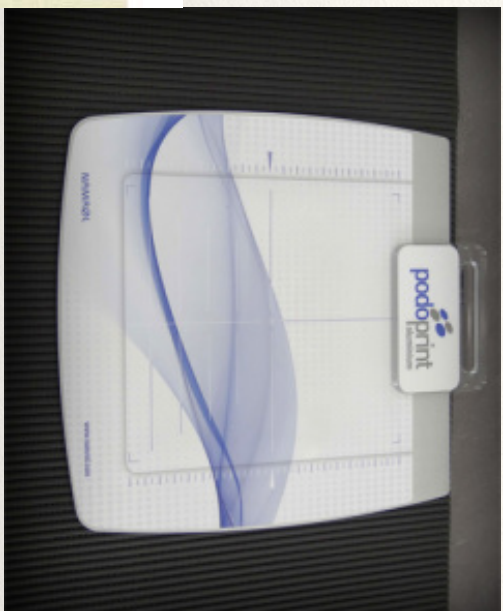
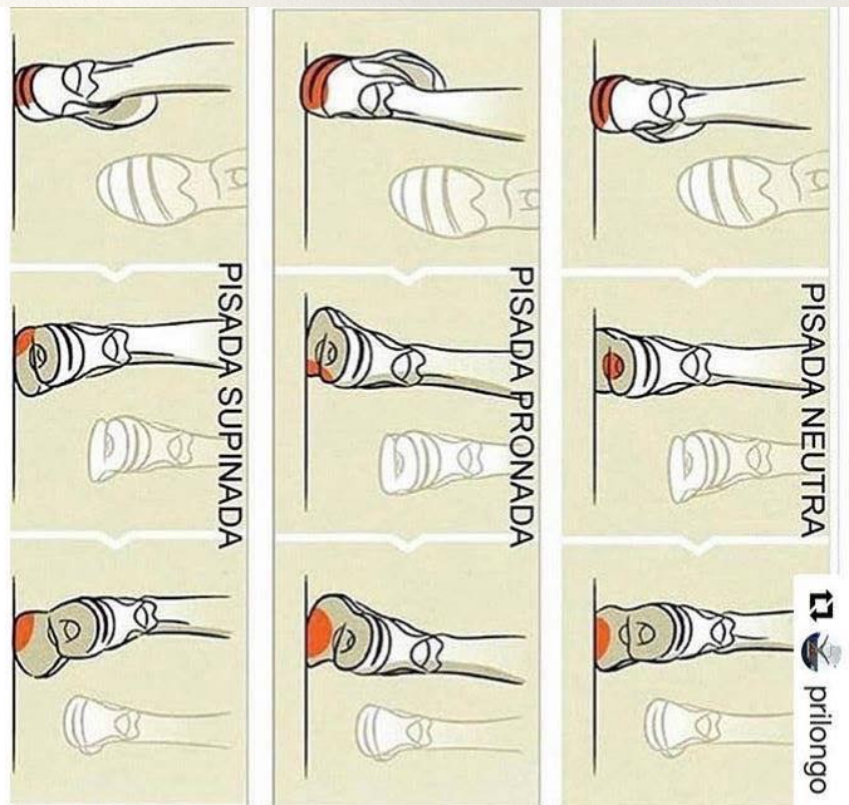
Cadeia lesional descendente

ATM

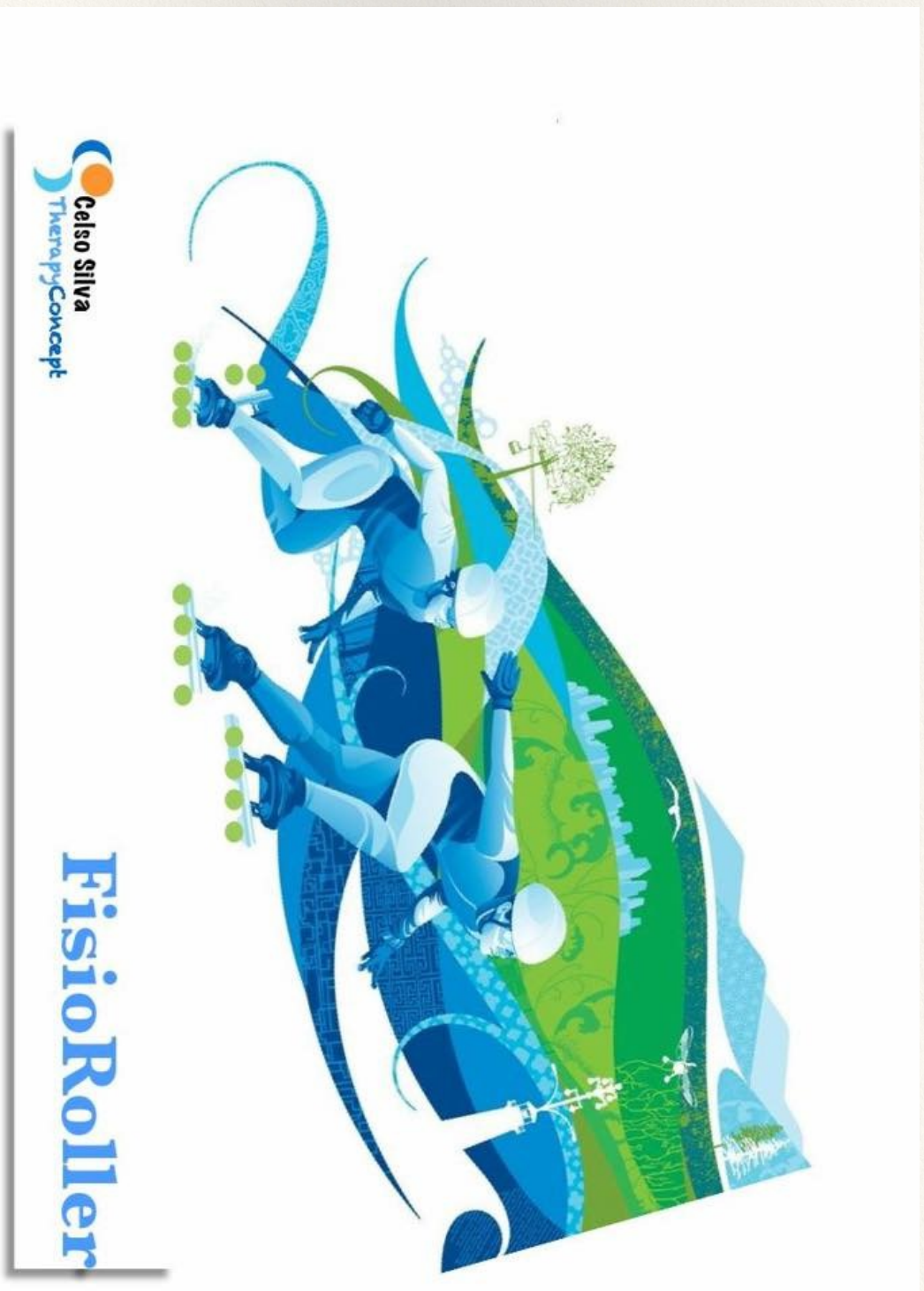


Cadeia lesional ascendente

Podoposturologia



Plano de prevenção de lesões na patinagem de velocidade



- ❖ Diário
- ❖ 25 minutos
- ❖ Antes do treino

1ª Parte

Exercícios de Corrida + Sequência de Alongamentos Dinâmicos



2ª Parte

Exercícios de controle motor e
estabilização articular dinâmica



3ª Parte

Exercícios de Ativação com patins



- ❖ Reta, curva, partida

Plano de recuperação pós esforço



- ❖ Banho de imersão crioterapia
- ❖ Alongamentos em postura
- ❖ Massagem miofascial com rolo
- ❖ Reposição hidroeletrólítica
- ❖ Repouso

Banhos de imersão - Crioterapia



- ❖ Após o esforço
- ❖ 1 minuto por cada °C

Alongamentos em Postura



Massagem miofascial com rolo

1) PIRIFORMES



2) ISQUIOTIBIAIS



3) BANDA ILIOTIBIAL



4) QUADRÍCEPS



5) ADUTORES



6) PANTURRILHAS



7) COLUNA TORÁCICA



8) GRANDE DORSAL

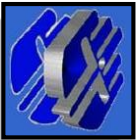




World Championship-Nanjing 2016

Obbrigado

Resultado final



1993



FISIOTERAPEUTA



DESPORTO

FORMADOR/INTRUTOR



DOCENTE



Instituto PIAGET



Faculdade de Motricidade Humana

ISMAT



INSTITUTO SUPERIOR Manuel Teixeira Gomes



Instituto de Técnicas de Saúde

GESTÃO



Archeopraxis
Reabilitação e Formação

DIRETOR TÉCNICO



Celso Silva
TherapyConcept



HOSPITAL S. GONÇALO LAGOS



ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DA SAÚDE DE LISBOA