

# FRATURA POR ESTRESSE

Aluno: Diego Mateus Dreissig

Orientador: Prof. Esp. Carlos Vanderlei Pukaleski

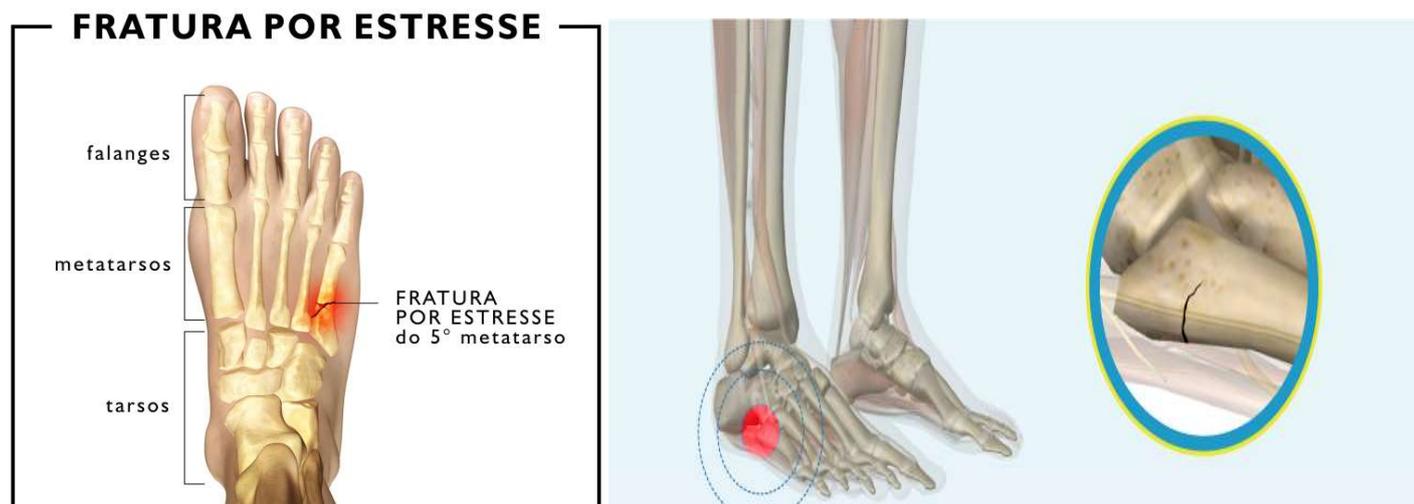
Curso de Quiropraxia

As fraturas por estresse são lesões ósseas secundárias a uma sobrecarga mecânica e que podem ocorrer em atletas profissionais devido a intensos e repetitivos movimentos que produzem uma falha óssea (fratura). Os membros inferiores por suportarem mais carga são os mais atingidos sendo a tíbia e os ossos do pé os que mais sofrem com o problema. O tecido ósseo apresenta um metabolismo com permanente troca de células ósseas (perda pela ação dos osteoclastos e depósito pelos osteoblastos) devendo sempre haver o equilíbrio entre a remoção e o depósito destas células a fim de manter a saúde do esqueleto. Quando ocorre um desequilíbrio nesta relação com maior perda (remoção) do que depósito de células ósseas, que podem ser geradas por uma atividade física mais vigorosa com repetição e sobrecarga, surgem as lesões ou fraturas por estresse, ou seja, o osso vai se tornando gradativamente enfraquecido e com a contínua sobrecarga não resiste e quebra devido às microfraturas.

## Cinco principais causas de lesões por estresse:

- 1-Erros de treinamento (muita intensidade sem períodos de descanso).
- 2-Falta de força e flexibilidade.
- 3-Uso de calçados inadequados.
- 4-Falta de órteses quando indicadas (palmilhas).
- 5-Piso inadequado para treinamento (muito duros).

Uma vez diagnosticada as fraturas por estresse podem ser classificadas como de alto e baixo risco de acordo com sua localização e possibilidade de evolução satisfatória ou não. O tratamento deve ser iniciado de imediato ao diagnóstico sendo absolutamente necessário o afastamento do indivíduo dos fatores que produzem a lesão, o que nem sempre é muito fácil quando se trata de esportista e que não admitem esta possibilidade. Quando se fala em afastamento não necessariamente seja obrigado a ser afastado totalmente do esporte, mas a preservação do impacto sobre a área afetada ou mesmo troca temporária de esporte com planejamento de treinamento específico é muito importante na condução inicial do tratamento que pode evoluir de forma conservadora ou até mesmo cirúrgica.



Fonte: <http://joelhono esporte.com.br/fraturas-por-estresse/>



Centro de Educação Profissional  
**SÃO CARLOS**

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site - [www.saocarloscursos.com.br](http://www.saocarloscursos.com.br)