

# TERMOS MÉDICOS MAIS UTILIZADOS NAS LESÕES DESPORTIVAS

## 1. CONTUSÃO:

Lesão causada por trauma direto envolvendo tecidos moles (músculos) ou rígidos (esqueleto).

## 2. DOR MUSCULAR TARDIA:

Dor de início imediato após a prática de exercícios vigorosos, com pico máximo de intensidade em torno de 24 - 48h. Normalmente no início ou reinício das atividades físicas, por mau condicionamento. Conhecido popularmente como contratura.

## 3. CÂIBRA:

Estado de contração permanente e involuntária de um grupo muscular que pode ser desencadeada por alterações no equilíbrio hidroeletrólítico podendo ou não estar associado à condicionamento muscular.

## 4. TENDINITE:

É o processo inflamatório agudo de um tendão.

## 5. TENDINOSE:

É a fase crônica de uma tendinite onde não existe mais processo inflamatório e sim uma perda das características naturais como distensibilidade e resistência.

## 6. ESTIRAMENTO:

Lesão muscular causada pela distensão ou ruptura de uma fibra muscular podendo ser classificada radiologicamente em três tipos:

Grau 1: é o estiramento de uma pequena quantidade de fibras musculares (lesão menor que 5% do tamanho do músculo) e que tem bom prognóstico sendo a cicatrização relativamente rápida, em torno de 2 a 3 semanas.

Grau 2: O número de fibras lesionadas e a gravidade da lesão são maiores (lesão maior que 5% e menor do que 50% do músculo). A cicatrização da lesão é mais lenta e costuma durar em torno de 3 a 4 semanas.

Grau 3: Esta lesão geralmente ocorre desencadeando uma ruptura completa do músculo ou de grande parte dele (lesão atingindo mais do que 50% do músculo). O período de recuperação estimado é de no mínimo 6 semanas.

## 7. ENTORSE:

É a movimento brusco de virar uma articulação ocorrendo frequentemente a distensão de um ligamento que pode dependendo da intensidade de um trauma estirar, romper parcial ou totalmente.

## 8. LIGAMENTO:

São cordões fibrosos de alta resistência que tem a função de fazer a conexão entre os ossos conferindo a estabilidade (firmeza) articular.

## 9. LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR:

Principal ligamento dentro do joelho que atua como estabilizador evitando os deslocamentos para a frente da tíbia em relação ao fêmur.

## 10. MENISCO:

Estrutura cartilaginosa presente dentro do joelho que atua como amortecedor dos impactos do fêmur contra a tíbia. São dois, o menisco interno e externo.

## 11. LUXAÇÃO:

É a perda da relação entre os ossos de uma articulação. São lesões que ocorrem quando um osso sai do lugar. Inadvertidamente o termo luxação no jargão popular é usado frequentemente como uma lesão simples, mas na verdade são lesões tão ou mais graves do que as fraturas e que tem obrigatoriamente ser avaliada e conduzida por médico ortopedista.

## 12. FRATURA:

É a perda da continuidade (quebra) no tecido ósseo.