

**2ª  
SÉRIE**

## **CANAL SEDUC-PI2**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**SURGIMENTO DE  
LESÕES  
(CONTINUAÇÃO)**



TEMA GERADOR:

**SAÚDE NA  
ESCOLA**



DATA:

**12.06.2019**

# Depressão

- As consequências decorrentes da lesão ME, e se causadoras de incapacidade, são no imediato o sofrimento, o constrangimento psicológico, a ausência de participação desportiva, laboral ou social, a perda de rendimento financeiro, a exclusão do ambiente habitual, naturalmente variável de acordo com a dimensão e consequência da lesão.

N Jn.

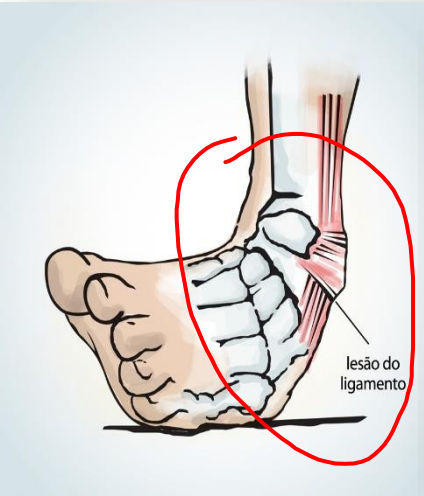
- Enquanto na atividade desportiva a lesão muscular é aquela que ocorre com mais frequência, no mundo laboral são as entorses do tornozelo, as lombalgias, as contusões diretas e as feridas as que mais acontecem.

Profissão



# CARACTERÍSTICAS DAS ENTORSES, DISTENSÕES E LUXAÇÕES.

ENTORSE	ESTIRAMENTO/DISTENSÃO	LUXAÇÃO
Dor com o movimento	Dor e <u>queimação</u> imediata	Dor e deformidade
Dor a palpação	Pouco inchaço	Incapacidade de movimentar-se
Inchaço e vermelhidão		





## TENDINITE

É a inflamação de um tendão que surge usualmente através do excesso de repetições de um mesmo movimento (LER - Lesão por Esforço Repetitivo). Não é adquirida necessariamente no trabalho, mas com a difusão da informática, tornou-se uma importante doença ocupacional.

## BURSITE

É a inflamação da bursa, pequena bolsa contendo líquido que envolve as articulações e funciona como amortecedor entre ossos, tendões e tecidos musculares. A bursite ocorre principalmente nos ombros, cotovelos e joelhos.

Inflamação da Bursa



# Tratamento das Lesões Musculares

**Método PRICE** (proteção, repouso, gelo, compressão local e elevação do membro acometido).

Utilização de órteses (tipoias, muletas, estabilizadores articulares).

O ultrassom pulsado auxilia na reparação, gerando um aumento do metabolismo local, redução da inflamação e do espasmo muscular, enquanto o ultrassom contínuo estimula a circulação sanguínea.

O laser, pois estimula o processo nos tecidos moles e atua na modulação da dor.

ED FÍSIC

O fortalecimento muscular deve começar tão logo o paciente apresente melhora da dor com leve resistência.



**Contudo, a prevenção é ainda o método mais econômico e eficaz, que não deve ser negligenciada.**