

LESÕES OSTEOMUSCULARES

E aí galera do hand made é com muito orgulho que eu estou escrevendo este texto a respeito de um assunto muito importante e que muitas vezes está fora do conhecimento de vocês Músicos.

Não se trata de um artigo científico e nem de um trabalho de conclusão de curso, porém será um texto objetivo com as principais patologias que afetam os músicos e suas prevenções.

Espero que vocês gostem e que suas duvidas sejam sanadas, peço desculpa pelos erros de português.

Antes disso preciso me apresentar né! Bom meu nome é Fábio André Fedrigo moro em Apucarana Paraná, tenho 22 anos, sou estudante de fisioterapia cursando o último ano, socorrista quando tenho tempo e um handmaker apaixonado nas horas vagas.

Vamos ao que interessa então...

LER E DORT

Primeiro de tudo devemos conhecer o mecanismo das lesões que nos acometem. Estes mecanismos podem ser de varias maneiras, por esforço repetitivo ou por cargas e repetições extenuantes que nossos músculos e tendões não agüentam.

Muitos de vocês já ouviram o termo LER que significa lesões por esforço repetitivo, porém muitos não sabem que o fato de tocar guitarra pode levar a um tipo de LER.

Isto ocorre devido aos movimentos repetitivos que fazemos durante as execuções de solos, de exercícios etc... Pois nesses movimentos alem da repetição você coloca uma força que sobrecarrega suas articulações e tendões.

Dentro destas patologias nos temos à tendinite, tenossinovite, bursites, síndromes do túnel do carpo etc...

Vamos começar falando sobre a tendinite.

TENDINITES

A tendinite é uma inflamação que acomete os tendões que leva a uma perda da função do membro e muita dor.

Lembre se o tendão liga o osso ao músculo, dessa forma todos os movimentos são feitos pela contração muscular mediante tração do tendão.

Nós guitarristas somos muito suscetíveis a desenvolver tendinites, devido aos movimentos repetitivos que fazemos com as mãos.

Mas o que sentimos? Isso é um ponto um pouco individual de cada pessoa, porém os sintomas vão de formigamento nas mãos, dores na região do punho, dores na parte de dentro ou de fora do cotovelo.

Dentro das tendinites a mais comum que afeta os guitarristas e a tendinite dos flexores e extensores do carpo, musculatura responsável por dobrar os dedos e estender os dedos das mãos...

Conforme o tempo vai passando, esses movimentos alternados que nos fazemos quando tocamos, começam a irritar os tendões destes músculos, o que vai levar a um processo inflamatório agudo que pode vir a ficar crônico se não tratado.

Os tratamentos para as tendinites são meio que parecidos com o tratamento de todas as lesões osteomusculares, resumindo em antiinflamatórios tópicos, Crioterapia (gelo), alongamentos, fortalecimento muscular, e o principal, que é muito ruim para nós guitarristas, muito repouso e em alguns casos cirurgia.

SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

Na nossa mão na região do punho, parte de dentro do braço, existe um canal chamado túnel do carpo, onde existe o retináculo, dentro desse retináculo passa todos os tendões dos músculos flexores e extensores da mão, mais o nervo mediano.

Quando estes tendões são exageradamente usados, como nos movimentos repetitivos, ocorre um processo inflamatório nessa região, levando o paciente a sentir dor ou dormência à noite nas mãos, principalmente após uso intensivo destas durante o dia. A dor pode ser intensa a ponto de acordar o paciente. Ocorre diminuição da sensação dos dedos, com exceção do dedo mínimo e sensação de sudorese nas mãos. A dor pode ir para o braço e até o ombro. Atividades que promovem a flexão do punho por longo período, como fazemos na guitarra (mão esquerda) podem aumentar a dor. Com a perda da sensação nos dedos, pode haver dificuldade de amarrar os sapatos e pegar objetos. Algumas pessoas podem apresentar até dificuldade de distinguir o quente e o frio.

EPICONDINITES

Esta patologia esta envolvida também com os flexores e extensores dos dedos e do punho, os flexores do punho se inserem (fixam) no lado de dentro do cotovelo em um acidente anatômico chamado epicôndilo medial, e os extensores se inserem do lado de fora do cotovelo.

Quando estes tendões inflamam, você sentira uma dor intensa nessa região do cotovelo que se intensifica com o inicio dos movimentos.

O tratamento é igual com antiinflamatórios, gelo, e imobilização do punho.

A IMPORTANCIA DO ALONGAMENTO E DO AQUECIMENTO

Dentro do tratamento que eu citei, devemos dar uma enfase maior ao alongamento e ao aquecimento antes de começarmos a brincar com a guitarra.

Isto e muito importante devido ao fato de estar preparando a musculatura para receber uma carga por determinado tempo fazendo com que os riscos de lesão diminuam.

Estes alongamentos devem visar principalmente os flexores, que dobra mão e os extensores que estica a mão.

Já o aquecimento é importante para preparar a musculatura e a articulação e não pegá-las desprevenidas, o que também seria um mecanismo de lesão. Seria a mesma coisa você

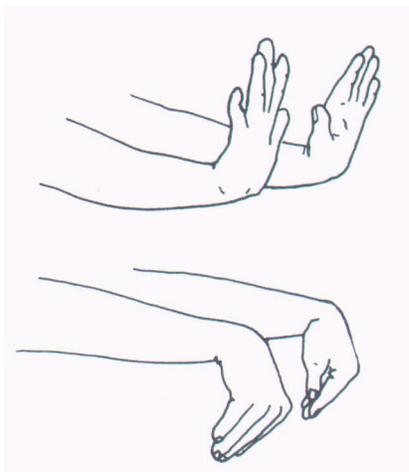
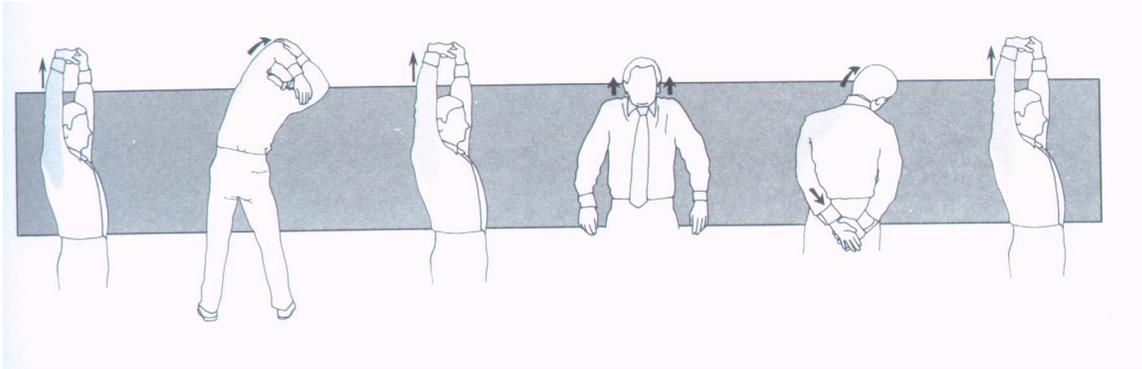
agachar e pegar um peso de 5KG 30 vezes ao dia sem aquecer, suas costas começarão a doer ou na hora q levantar o primeiro peso ou depois de levantar 30 vezes.

É importante salientar também que os alongamentos devem ser feitos antes durante e depois do treino, a cada uma hora de treino no mínimo.

ALONGAMENTOS E AQUECIMENTOS PROPOSTOS

- Puxar a mão no sentido para cima tem que segurar os dedos e o polegar também deve estar com o cotovelo esticado.

Algumas fotos de alongamentos propostos:



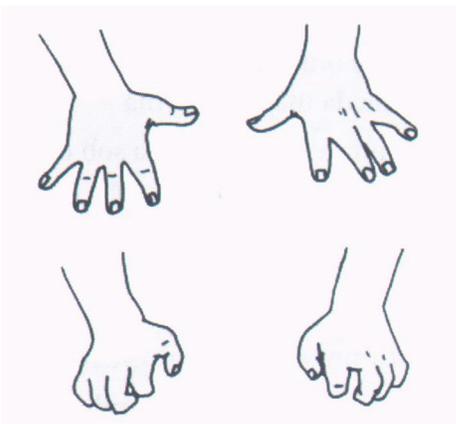
rotação externa



rotação interna



1. Mãos e punhos:



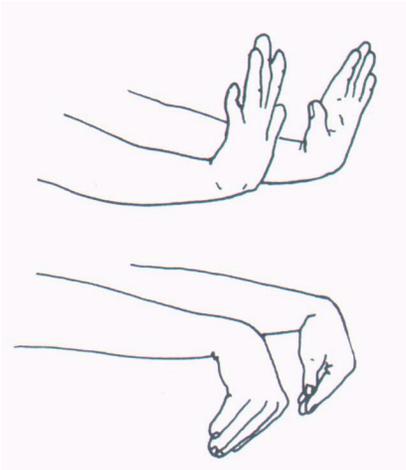
Separe e estique os dedos até sentir a tensão de um alongamento. Mantenha por 10 segundos.

Relaxe.

Dobre os dedos nas articulações e mantenha por 10 segundos.

Repita o primeiro alongamento.

Alonga mãos, dedos e punhos.

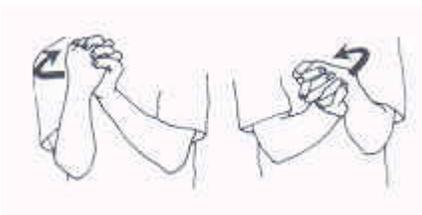


Com os braços esticados, palmas das mãos voltadas para baixo, dobre os punhos e levante as pontas dos dedos.

Mantenha por 10 segundos.

Dobre os punhos na direção oposta, dedos apontando para baixo. Mantenha por 10 segundos.

Alonga os punhos e o antebraço.

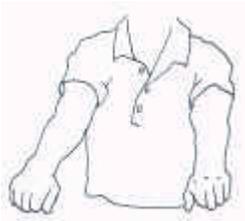


Entrelace os dedos à sua frente.

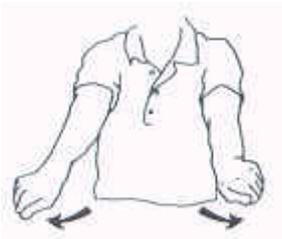
Gire as mãos e os punhos, no sentido horário, 10 vezes.

Repita no sentido anti-horário.

Alonga os punhos.



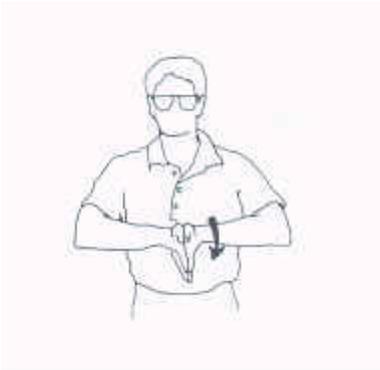
Braço estendido à frente...Lentamente, vire as mãos para fora até sentir um alongamento.



Mantenha por 5 a 10 segundos.
Alonga punhos e antebraços.



Junte as palmas das mãos à sua frente.
Mova as mãos para baixo, mantendo as palmas unidas, até sentir um alongamento suave.
Mantenha os cotovelos erguidos e paralelos.
Mantenha por 5 a 8 segundos.
Alonga punhos, antebraços e mãos.



Partindo do alongamento acima, gire as palmas das mãos até elas ficarem mais ou menos voltadas para baixo.

Faça até sentir um alongamento suave.

Mantenha os cotovelos erguidos e paralelos.

Mantenha por 5 a 8 segundos.

Alonga punhos, antebraços e mãos.



Junte as palmas das mãos à sua frente.

Empurre uma das mãos suavemente para o lado até sentir um alongamento leve.

Mantenha os cotovelos erguidos e paralelos.

Mantenha por 5 a 8 segundos.

Alonga punhos, antebraços e mãos.

2. Mãos



Segure o dedo indicador da outra mão.

Gire 5 vezes no sentido horário e 5 vezes no sentido anti-horário.

Gire cada um dos dedos, inclusive o polegar.
Alonga os dedos.



Puxe suavemente cada dedo e mantenha por 2 a 3 segundos.
Alonga os dedos.



Sacuda os braços e as mãos ao lado do corpo por 10 a 12 segundos. Mantenha o maxilar relaxado e deixe os ombros soltos enquanto você elimina a tensão. Melhora a circulação.

3. Ombros e braços



Entrelace os dedos e estique os braços à sua frente.
As palmas das mãos devem ficar voltadas para fora.
Sinta o alongamento nos braços e em toda a parte superior das costas (omoplatas ou escápulas).
Mantenha por 10 segundos.
Alonga ombros, braços, punhos e dedos.



Este é um bom alongamento para usar aos primeiros sinais de enrijecimento ou tensão nos ombros e área do pescoço.

Erga os ombros em direção às orelhas até sentir uma leve tensão no pescoço e ombros. Mantenha por 3 a 5 segundos.

Relaxe os ombros, deixando-os voltarem à posição normal. Pense: "ombros para cima, ombros para baixo".

Alonga ombros e pescoço.



Segure o cotovelo esquerdo com a mão direita.

Suavemente, puxe o cotovelo por trás da cabeça até sentir um alongamento suave no ombro ou na parte de trás do braço (tríceps).

Mantenha por 10 segundos.

Não alongue demais, nem prenda a respiração.

Faça dos dois lados, com os joelhos ligeiramente fletidos.

Alonga tríceps, a parte superior dos ombros e laterais do corpo.



Entrelace os dedos e vire as palmas das mãos para fora, acima da cabeça, enquanto estica os braços.
Pense em se estender, enquanto sente um alongamento nos braços e na parte superior e lateral das costelas.
Mantenha por 10 a 15 segundos.
Excelente para ombros caídos.
Respire profundamente.
Alonga ombros, costas, braços e mãos.



Com os dedos entrelaçados atrás da cabeça, mantenha os cotovelos abertos para os lados e a parte superior do corpo ereta.
Empurre as escápulas (omoplatas) uma na direção da outra, para criar uma sensação de tensão na parte superior das costas e escápulas.
Mantenha por 5 segundos e relaxe.
Alonga ombros, tórax e região superior das costas.



Com a mão direita, segure o braço esquerdo, logo acima do cotovelo.
Olhe por sobre o ombro esquerdo, suavemente empurre o cotovelo na direção do ombro oposto até sentir um alongamento suave.
Mantenha por 10 segundos.
Faça dos dois lados.

Alonga as laterais dos ombros, parte de trás dos braços e pescoço.



Entrelace os dedos atrás das costas, palmas das mãos voltadas para dentro. Lentamente, gire os cotovelos para dentro, enquanto estica os braços, até sentir um alongamento suave. Levante, ligeiramente, o osso do peito, durante o alongamento. Mantenha por 10 segundos. Alonga braços, tórax, mãos e ombros.



Com a mão direita, puxe suavemente o braço esquerdo para baixo e para o lado, por trás das costas. Incline a cabeça para o lado na direção do ombro direito. Mantenha por 10 segundos. Faça com o lado oposto. Relaxe. Alonga a parte superior dos ombros e pescoço.

4.Ombros, braços e pescoço



Levante o braço direito acima da cabeça.

Estique o braço esquerdo para baixo, enquanto alonga o braço direito para cima.

Dedos estendidos.

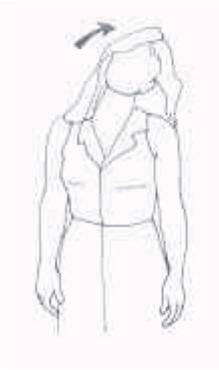
Mantenha por 10 segundos.

Faça com o lado oposto.

Se fizer esse exercício em pé, mantenha os joelhos ligeiramente flexionados.

Respire naturalmente.

Alonga ombros e braços.



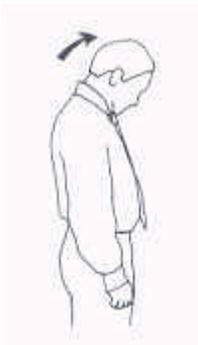
Sentado ou em pé, braços pendendo ao lado do corpo. Incline a cabeça, primeiro para um lado, depois para o outro.

Mantenha os ombros relaxados durante o alongamento.

Mantenha por 5 segundos de cada lado.

Alonga as laterais do pescoço.

5. Pescoço e ombros



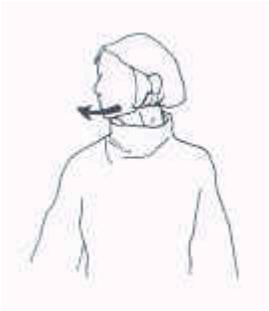
Sentado ou em pé, braços pendendo ao lado do corpo.

Incline a cabeça suavemente para a frente, alongando a parte de trás do pescoço.

Mantenha os ombros relaxados e soltos.

Mantenha por 5 segundos.

Alonga o pescoço.



Sentado ou em pé, com os braços pendendo ao lado do corpo.
Vire a cabeça para um lado e para o outro.
Mantenha por 5 segundos de cada lado.
Alonga as laterais do pescoço.

CONCLUSÃO

Vimos que é muito importante o alongamento e o aquecimento antes de começar a tocar guitarra, tanto como tratamento como também prevenção que o principal...

Um abraço a todos e até a próxima