

Infelizmente é comum ver atletas a treinar e jogar com dores. Várias são as razões que podem contribuir para esta realidade: falta de acompanhamento ao nível da fisioterapia por parte das equipas,

o atleta recusa-se a parar porque consegue jogar a um bom nível na mesma, vai haver um jogo decisivo e determinado jogador é importante para a equipa, etc.

Enquanto fisioterapeuta de uma equipa de Basket e de outras modalidades já fui confrontado com este tipo de situações e atletas meus já jogaram lesionados embora sujeitos a algum tipo de intervenção de minha parte de forma a diminuir o risco de agravar a lesão, por exemplo a aplicação de uma ligadura funcional. É sempre um processo que requer alguma diplomacia e negociação quer com os atletas, quer com os treinadores.

Antes de começar a argumentar sobre o porquê de não se dever treinar na presença de dor é importante diferenciar Dor de Desconforto. Ambas as sensações são muito subjectivas e dependem de pessoa para pessoa mas vou tentar dar dois exemplos para que entendam a diferença entre as duas:

- Desconforto: a sensação dos músculos a “queimar” durante um exercício intenso, ou a sensação de músculos “doridos” após um treino;
- Dor: o que se sente após torcer um tornozelo ou quando levamos uma forte pancada num determinado segmento corporal;

O desconforto é bem-vindo durante o treino de forma ao atleta se adaptar às demandas físicas, a dor já não.

A Dor muda as regras do jogo!

O que quero dizer com isto?

A dor muda a maneira como nos movemos, é imprevisível e altamente individualizado. Inconscientemente nós iremos adoptar estratégias para nos defendermos da dor quer seja ao nível do movimento, postura, ordem de recrutamento das fibras musculares e intensidade da sua activação.

Tais estratégias designam-se por compensações. Estas compensações propiciam um mau alinhamento articular aumentando a probabilidade de nos lesionar-mos noutro local ou então agravar-mos a lesão já existente.

Vejam a Dor como se fosse o alarme da vossa casa.

Imaginem que o alarme começa a tocar a meio da noite pois a casa está a ser assaltada. Vocês acordam devido ao alarme mas pensam: “que se lixe, vou continuar a dormir e amanhã logo vejo o que se passa”. No outro dia quando acordassem como é que acham que iriam encontrar a casa? De certeza que não iria ser uma experiencia agradável.
O mesmo se passa com o nosso corpo, o facto de ignorarmos a mensagem que ele nos está a transmitir (a dor) aumenta a probabilidade de lhe causarmos maiores danos e de mais tarde sofrer-mos as consequências.

Muitas ligaduras, cremes e medicamentos foram desenvolvidos no contexto desportivo e de alta competição para permitir aos atletas completar um único jogo ou evento. O problema é que agora essas medidas provisórias fazem parte da rotina diária dos atletas que treinam e jogam regularmente utilizando esses recursos para diminuírem e “mascararem” a dor.

Os média são parte integrante desta problemática, é comum ver anúncios televisivos a fazer publicidade a este ou àquele gel “milagroso” que retira todo o tipo de dores. Slogans como os da Nike – “No Pain, No Gain” ajudam também a reenforçar esta ideia de que treinar regularmente com dor é aceitável e que faz parte do universo desportivo.

A probabilidade de virem a sofrer complicações precocemente no futuro, como por exemplo artroses (deterioração progressiva das cartilagens articulares) é bastante elevada e não vale a pena sujeitarem os vossos corpos a este tipo de degenerações antes do tempo.

O meu conselho é se apresentarem uma dor quando estão a practicar desporto, recorram a um profissional de saúde qualificado de forma a resolver a situação. Não deixem este tipo de situações arrastarem-se ao longo do tempo.

Não ignorem o "vosso alarme", a "vossa casa" pode vir a pagar o preço.