



Ligar ou não ligar os tornozelos eis a questão? Normalmente os tornozelos são ligados por um de dois motivos: O atleta encontra-se lesionado e a ligadura ajuda a diminuir ou a eliminar as dores durante os treinos (jogos)

ou Reduzir a incidência de entorses nesta articulação;

Relativamente ao primeiro motivo, se o atleta ainda não está recuperado então não tem o direito de estar a treinar ou a jogar, a não ser que o treinador e o responsável pela reabilitação do atleta cheguem a acordo e decidam “pôr a carne no assador”. Sim, esta é a expressão que eu utilizo quando observo atletas a treinar e a jogar lesionados. Os atletas muitas vezes são tratados como carne para canhão...no desporto profissional ainda aceito (não concordo mas aceito) agora num contexto amador e pior ainda em escalões de formação não há nada que o justifique.

Quanto ao segundo motivo, a literatura existente demonstra claramente que ligar o tornozelo (ligaduras elásticas, ligaduras funcionais, etc) reduz a incidência de lesões nesta articulação durante a prática desportiva. Isto é verdade tanto para desportos que envolvam muitos saltos e aterragens como para desportos onde estas acções não se verificam de forma tão regular.

Pode consultar e descarregar o artigo completo [aqui](#).

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#).