

INFORMAÇÕES

Joelho: Lesões, principais formas de tratamento e prevenção

>> Assessoria

O joelho é uma das maiores articulações do corpo humano e também uma das que mais sofre lesões. Essa articulação é formada pela extremidade distal do fêmur, extremidade proximal da tíbia, patela, ligamentos, meniscos e tendões de músculos que o cruzam. O joelho pode ser lesionado de várias formas por ser muito vulnerável ao trauma direto (pancadas) ou indireto (entorse), além de ser lesionado principalmente pelo excesso de uso ou uso inadequado (regiões condrais e tendíneas são as mais acometidas).

As lesões no joelho são muito comuns no meio esportivo. Atletas das modalidades que possuem corridas e/ou saltos, geralmente se queixam de dores em algum estágio de suas vidas competitivas, muitas vezes tendo que abandonar o espor-

te. Os atletas recreativos ou mesmo praticantes de academias, também são acometidos a estas lesões.

Praticamente todas as estruturas do joelho podem ser lesionadas, neste texto daremos enfoque às lesões mais comuns: Lesões ligamentares (distensões), tendinite patelar, condromalácia patelar e lesões dos meniscos.

Lesões ligamentares - Existem quatro grandes ligamentos no joelho: Ligamento Cruzado Anterior (LCA), Ligamento Cruzado Posterior (LCP), Ligamento Colateral Medial (LCM) e Ligamento Colateral Lateral (LCL). Dentre os quais a maior incidência de lesões ocorre no LCA e no LCM. O joelho é estável em extensão, passível de rotação axial (quando flexionado), fazendo com que essa articulação seja menos estável na flexão.

Quanto às lesões, o estiramento dos ligamentos é uma das mais



O joelho pode ser lesionado de várias formas por ser muito vulnerável ao trauma direto

comuns nos tecidos moles do joelho, podendo ser classificado como: 1º Grau - Leve estiramento, com pequena tumefação e sem perda da estabilidade. A dor acontece

somente no movimento e, em alguns casos, ao toque. 2º Grau - Estiramento de cerca de 50% das fibras, presença de sinais flogísticos, com grande dificuldade de movimen-

tos, sendo a estabilidade preservada na maioria dos casos. 3º Grau - Estiramento de cerca de 75% das fibras, com presença de hematoma acentuado e perda da estabilidade,

com diástese de 10mm. 4º Grau - Ruptura ligamentar total ou avulsão, com rompimento da cápsula e possível ruptura meniscal que consiste em uma lesão grave.

SECRETARIA DE ESPORTES

Festival de Voleibol e Handebol começa no dia 13

>> Redação DS

Terá início no dia 13 de setembro em Tangará da Serra o Festival Descobrimos Talentos/2016, competição que será realizada pela Secretaria Municipal de Esportes. A organização informou ainda que as inscrições seguem até o dia 6 de setembro, data esta que será realizada o Congresso Técnico do evento.

A competição será disputada em duas categorias, sendo: categoria “A” (atletas nascidos no ano de 2002 e 2003) e categoria “B” (atletas nascidos no ano 2004, 2005 e 2006), podendo cada escola inscrever cinco equipes por categoria e naipes na modalidade de voleibol trio e duas equipes por naipe no handebol. “Nossa finalidade é estimular o interesse das crianças para práticas esportivas, bem como contribuir para a



A competição contará com atletas de 10 a 14 anos

integração entre as participantes das várias modalidades e escolas durante a realização do Festival/2016”, disse Jacqueline Cordeiro, informando ainda que poderão participar somente atletas que estejam devidamente matriculados e frequentando aulas, 30 dias antes do início da competição no mínimo,

em qualquer estabelecimento de ensino do município. Não haverá custo de inscrição para as equipes participantes e a premiação será de troféus e medalhas para as duas primeiras colocadas de cada naipe e modalidade, além do destaque. Mais informações pelo telefone (65) 3326 – 1000.

MEGA EVENTO

Ultramacho Tangará acontece neste final de semana

>> Redação DS

Tangará da Serra sediará pela segunda vez a prova do Ultramacho. O evento acontecerá neste final de semana, dias 3 e 4 de setembro e marcará a terceira etapa da prova que já virou tradicional em todo país. As disputas do Ultramacho acontecem nas cate-

gorias: Multiesportiva Endurance (prova de dupla individual, passando de 50km, onde deverá correr, remar e pedalar), Multiesportiva PRO (30km), Multiesportiva SPORT (30km), Trail Run (percurso de aproximadamente de 12km), Ultrabike (aproximadamente 60 km), Ultrakids e Ultrateen

(categoria nova para atletas de 12 a 16 anos).

O Circuito Ultramacho já é considerado o maior evento de aventura de Mato Grosso e do segmento multiesporte com canoagem no Brasil. A prova agrega maratona de mountain bike, provas multiesportivas, corrida em triilha, prova kids e teen.

Lions Clube inicia preparativos para Copa Gatinho

>> Assessoria

O Lions Clube de Alta Floresta iniciou os preparativos para a 19ª Copa Gatinho de Futebol Suíço. Um evento que alcançou a sua maioria no ano passado e que já revelou atletas para o futebol brasileiro. A competição que é a “menina dos olhos” do Lions Clube

de Alta Floresta, é também um grande anseio da garotada que deveria servir como modelo para outros clubes e entidades desenvolverem projetos semelhantes. Somente através do esporte é possível prevenir nossa juventude contra os males do dia a dia, como as drogas, que hoje levam muitos jovens para a cadeia e

até mesmo a morte. Para essa edição a organização prevê a realização de cinco categorias para o futebol suíço masculino, categoria 2002, categoria 2003 e 2004, categoria 2005 e 2006, categoria 2007 e 2008 e categoria 2009. Esta em estudo também a implantação de uma categoria de base voltada ao futebol feminino.

floral

floricultura & arquitetura

NÃO ESQUEÇA: datas importantes

têm que ter Flores

DISK-FLORES 3326-6024

ÁGUA SOL

MANUTENÇÃO E LIMPEZA

DE PISCINAS E PEDRAS

Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.

Av. Brasil, 610-E, Centro

3326-7022

9617-3044

CASA SPORT

Agora em novo endereço:

Rua Antônio Hortolani nº 252-w

3326-1984 ou 3326-1869