

Lesões na Dança

Prevenir ou Remediar?

Rodrigo Santos Ferreira

DANÇA X ESPORTE

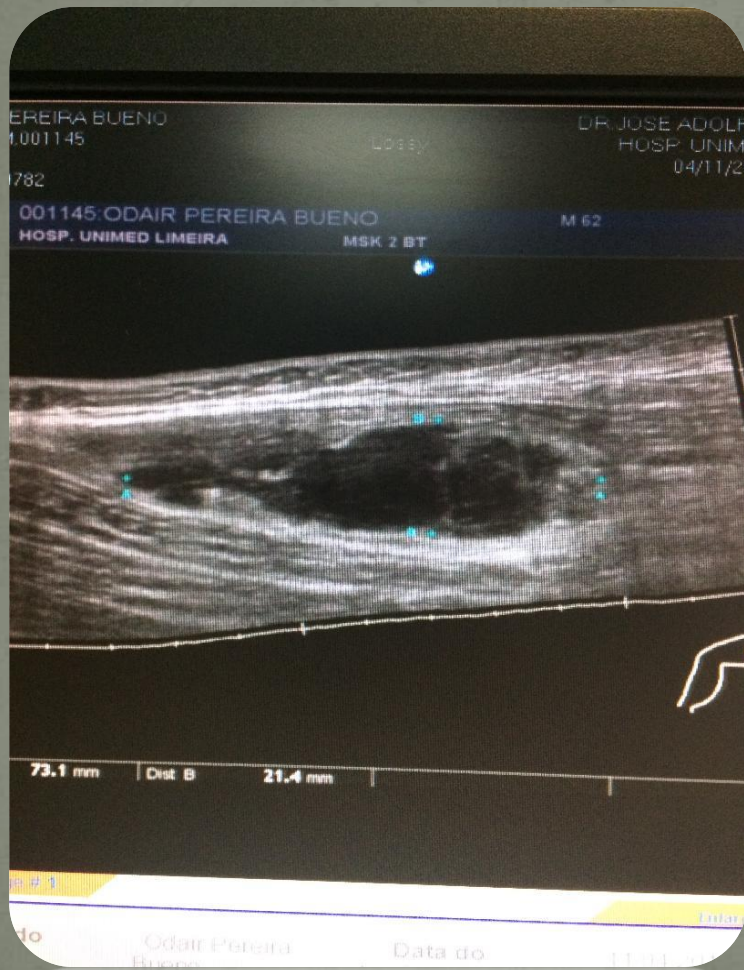


Segmentos

- Joelho;
- Tornozelo;
- Coluna;
- Quadril;
- Ligamentos;
- Músculos;
- Tendões;
- Cabeça.



Fatores Intrínsecos



Fatores Extrínsecos



- Universidade Wolverhampton 80 %;
- 65%a 80% das lesões em bailarinos ocorrem nos membros inferiores
- Impacto;
- Overuse;
- Repetição;
- Grande amplitude;
- Despreparo;

Prevenção

- Realizar um bom aquecimento;
- Fortalecer e não apenas atividade aeróbica;
- Realizar a técnica correta do estilo escolhido;
- Utilizar equipamentos indicados para a prática: vestuários e calçados adequados;
- Hidratação e alimentação balanceada;
- Atenção ao repouso e recuperação do corpo;

- A dança pode ser realizada todos dias e por qualquer pessoa, mas deve ser realizada respeitando os limites do próprio corpo. Ao sentir sinais de fadiga deve ser interrompido o treino imediatamente. Sendo assim, a performance só pode aumentar. Os músculos precisam de tempo.



Porque prevenir ?

- Reconstrução de LCA/LCP;
- Lesão muscular;
- Tendinites;
- Fraturas;
- Entorses e Luxações;
- Medicamentos;
- Recidivas.



OBRIGADO !!!