



vida é movimento

MASTERCLASS

LESÕES NO FUTEBOL

Infográfico sobre lesões mais comuns e tempo médio de recuperação

Clique nas regiões do corpo e conheça as lesões



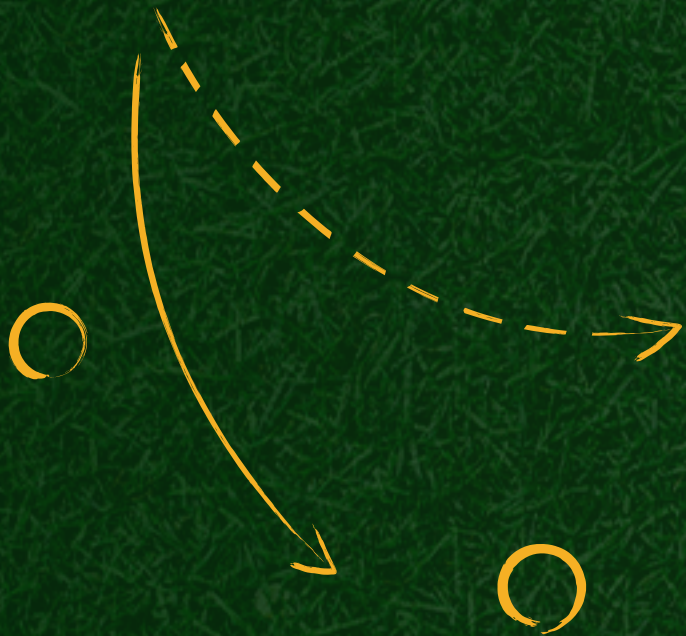
Ombro

Luxação/Subluxação Glenoumeral ou Fratura (Ombro Deslocado)

É a perda de contato entre a cabeça do úmero e a cavidade glenoide, extremamente comum em goleiros após quedas.

Tempo de recuperação:

- De 1 a 6 meses, conforme a gravidade e o tipo de tratamento (conservador ou cirúrgico)
- Em casos de fratura, a recuperação costuma levar de 3 a 6 meses



Síndrome do Impacto Subacromial (SIS)

Caracterizada pela compressão (pinçamento) dos tendões do manguito rotador e da bursa subacromial localizada entre a cabeça do úmero e o acrômio (parte da escápula). A síndrome impacta principalmente goleiros, devido aos movimentos repetidos de defesa, quedas e arremessos de bola.

Tempo de recuperação:

- De semanas a meses
- Geralmente entre 2 e 4 meses, dependendo da gravidade



Lesão do Manguito Rotador (Tendinite/Ruptura)

É uma causa comum de dor e limitação funcional no ombro, caracterizada pelo dano aos tendões responsáveis pela movimentação da articulação, sendo o supraespinhal o mais afetado. São frequentemente causadas por uso excessivo, como movimentos de arremesso de goleiros.

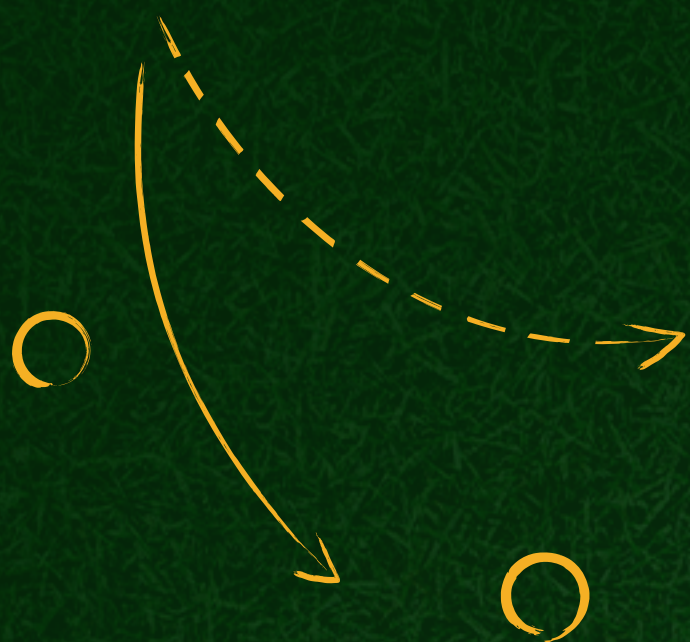
Tempo de recuperação:

- De 3 a 6 meses para atividades cotidianas
- Pode chegar a até 12 meses para cicatrização completa e retorno a esportes de alta demanda

Cotovelo

Luxação no cotovelo

Ocorre quando os ossos do antebraço (rádio e ulna) se deslocam do úmero, geralmente por quedas com o braço estendido ou traumas diretos.



Tempo de recuperação:

- De 3 a 6 semanas para casos simples, com imobilização e fisioterapia.

Lesões ligamentares no cotovelo

Acontece quando os ligamentos do cotovelo sofrem estiramento ou rompimento. Por ser uma articulação complexa, é mais suscetível a lesões.

Tempo de recuperação:

- De 3 a 6 meses, podendo chegar a 1 ano em casos cirúrgicos.



Fratura no cotovelo

É uma lesão comum causada por quedas, traumas ou acidentes esportivos. Como o cotovelo é formado por 3 ossos (úmero, rádio e ulna), torna-se mais suscetível a diferentes tipos de fraturas.

Tempo de recuperação:

- Varia conforme a gravidade da lesão e o tipo de tratamento recebido.



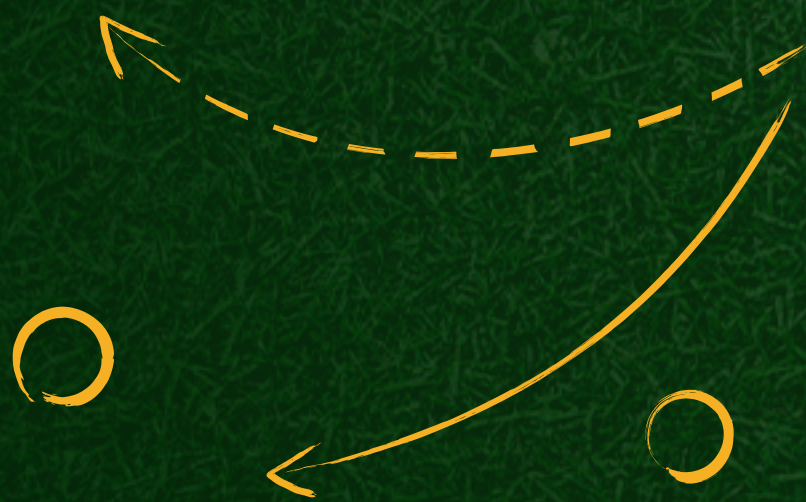
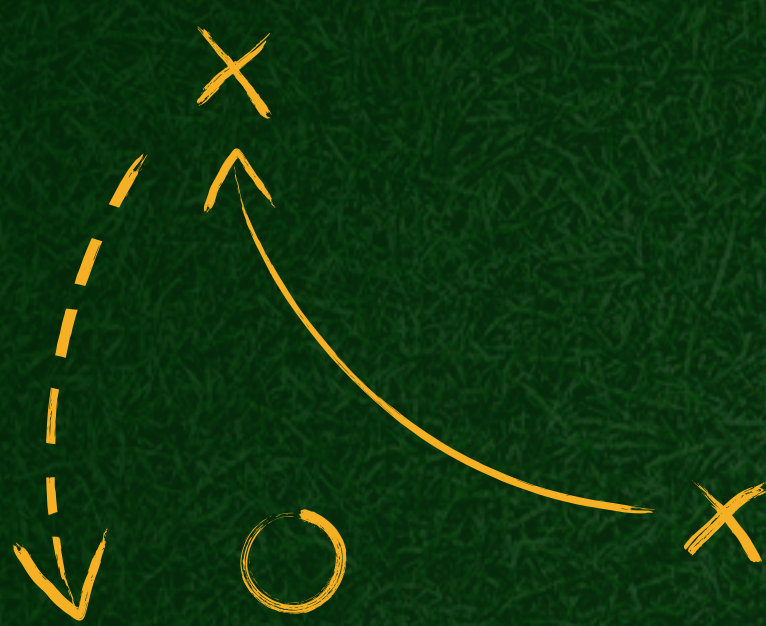
Punho

Fraturas no punho (ossos do carpo, rádio e ulna)

Acontecem quando há ruptura ou rachadura em um dos muitos ossos que se localizam dentro do punho ou da mão.

Tempo de recuperação:

- A consolidação óssea ocorre, em média, entre 6 e 12 semanas, com imobilização por 4 a 6 semanas.
- Atividades leves podem ser retomadas nesse período, enquanto a recuperação total pode levar de 6 a 12 meses.



Entorse de punho

Lesão comum que ocorre quando o pulso é dobrado ou torcido com força. Quando isso acontece, os ligamentos resistentes que sustentam o pulso podem esticar além de seus limites ou se romper.

Tempo de recuperação:

- Varia dependendo do grau da lesão.

Luxação no punho

Uma lesão grave onde os ossos da articulação se desencaixam, geralmente após quedas ou impactos fortes com a mão estendida.

Tempo de recuperação:

- Em média, de 2 a 3 meses, podendo chegar de 6 meses a 1 ano nos casos mais graves que exigem cirurgia.

Mão



Fratura nas mãos

Ruptura de um osso, causada por trauma direto ou outros fatores. As fraturas nas mãos são comuns devido à exposição constante a impactos.

Tempo de recuperação:

- Pode durar de semanas a meses, dependendo da gravidade. Após a imobilização ou cirurgia, a fisioterapia é fundamental para restaurar a mobilidade, a força e a função da mão.

Luxação nas mãos

Acontece quando os ossos de uma articulação são deslocados de sua posição natural. As luxações nas mãos costumam ocorrer em articulações dos dedos e do punho.

Tempo de recuperação:

- Varia conforme a gravidade da lesão, envolvendo fisioterapia para restaurar a força e o movimento da articulação afetada.

Quadril

Impacto Femoroacetabular (IFA)

Ocorre quando existe um contato anormal e desgaste entre a cabeça e o encaixe da articulação do quadril, causando dor na virilha ao girar ou chutar.

Tempo de recuperação:

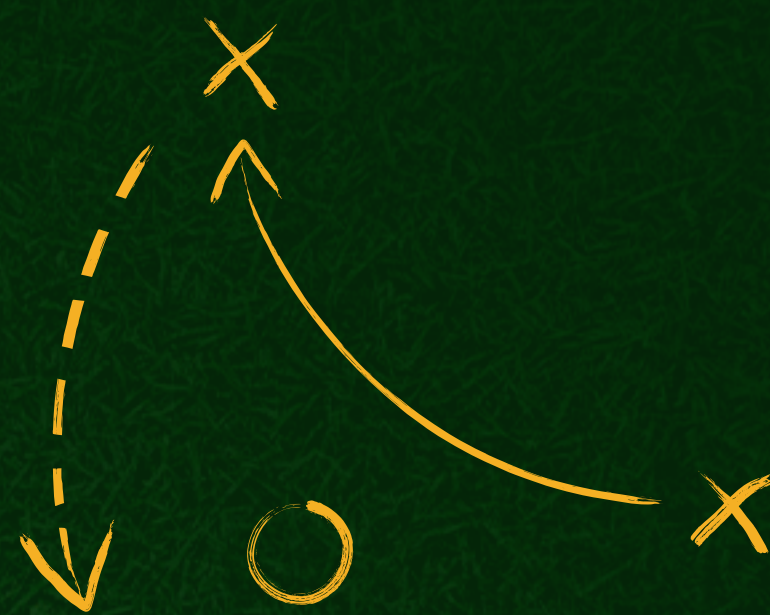
- Varia de acordo com o grau da lesão

Fraturas no quadril

Ocorrem no colo do fêmur sem deslocamento e se iniciam muito discretamente, mas podem piorar e se transformar em uma fratura deslocada por completo.

Tempo de recuperação:

- Depende do tipo de fratura e do perfil do paciente.

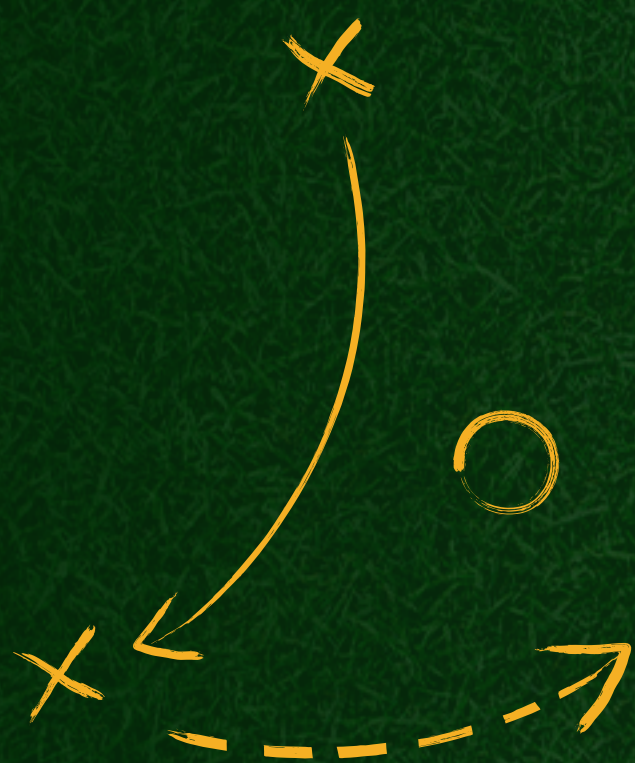


Lesão Labral do quadril

São danos ou rupturas na fibrocartilagem (labrum) que reveste o acetábulo, essencial para a estabilidade e absorção de impacto da articulação.

Tempo de recuperação:

- De 8 a 12 semanas com tratamento conservador
- De 4 a 6 meses ou mais após cirurgia, conforme a gravidade e a reabilitação

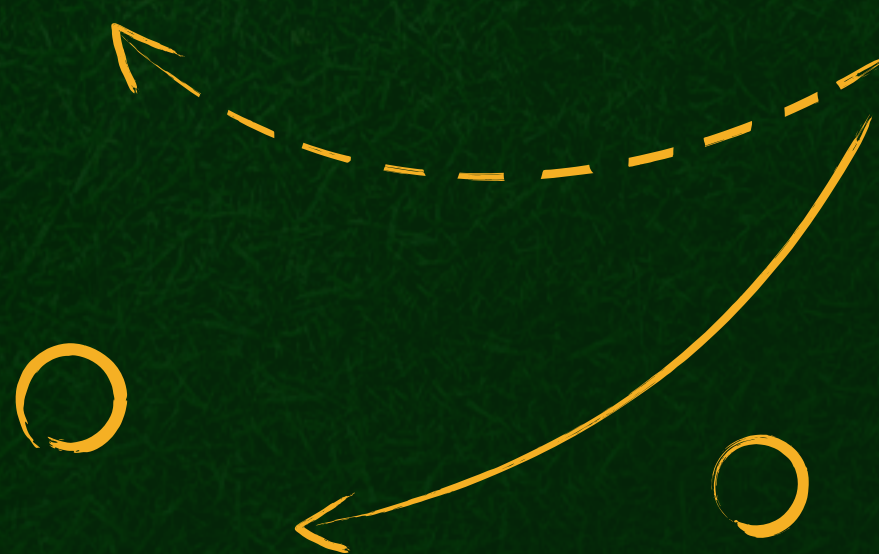


Bursite trocantérica

É uma inflamação na lateral do quadril, comum em jogadores de futebol devido a movimentos repetitivos, sobrecarga ou traumas diretos (quedas).

Tempo de recuperação:

- Em geral, de 4 a 8 semanas com tratamento conservador (repouso, fisioterapia e uso de anti-inflamatórios)



Joelho

Ruptura do Ligamento Cruzado Anterior (LCA)

O ligamento cruzado anterior (LCA) é essencial para a estabilidade do joelho. Sua ruptura causa dificuldade em movimentos rápidos e mudanças de direção, além de aumentar o risco de outras lesões, como no menisco e na cartilagem. O tratamento pode ser cirúrgico ou conservador, geralmente com fisioterapia.

Tempo de recuperação:

- O tempo médio de recuperação é variável nesses casos.
- A reabilitação pós-cirúrgica dura de 9 a 12 meses.

Ligamento Cruzado Posterior (LCP)

É um dos principais estabilizadores do joelho, localizado na parte posterior, responsável por evitar o deslocamento da tíbia para trás em relação ao fêmur. A lesão ocorre especialmente com impacto direto na tíbia ou torções com o pé apoiado.

Tempo de recuperação:

- A recuperação varia de semanas nos casos leves.
- Nos casos mais graves, especialmente quando há cirurgia, pode levar de 6 a 12 meses.



Lesão do Ligamento Colateral Medial (LCM)

A lesão ocorre quando o joelho é forçado para dentro, seja por impacto direto na lateral ou por torção com o pé fixo no chão. É responsável por resistir a forças rotacionais e em valgo, sendo também um dos ligamentos mais frequentemente lesionados.

Tempo de recuperação:

- A recuperação costuma levar algumas semanas.

Lesão de Menisco

Os meniscos são estruturas que absorvem impacto e distribuem a carga no joelho. Quando lesionados, aumentam o desgaste da cartilagem e o risco de artrose. O tratamento varia conforme a gravidade da lesão e os sintomas do paciente.

Tempo de recuperação:

- A recuperação varia conforme a gravidade da lesão e os sintomas do paciente.

Tendinite Patelar

A tendinite patelar é a inflamação do tendão localizado na parte frontal do joelho, geralmente causada por movimentos repetitivos que levam ao seu desgaste.

Tempo de recuperação:

- A maioria dos casos melhora com tratamento conservador em 6 a 12 semanas.
- O retorno ao alto rendimento pode levar mais tempo, especialmente em atletas.

Entorse no Joelho

A entorse de joelho pode causar lesões em ligamentos, meniscos, cartilagem ou até fraturas, com diferentes graus de gravidade. Pode ser traumática (com impacto) ou não traumática (sem contato).

Tempo de recuperação:

- A recuperação varia de 2 a 8 semanas nos casos leves a moderados.
- Nos casos mais graves ou cirúrgicos, pode chegar de 6 meses a 1 ano.



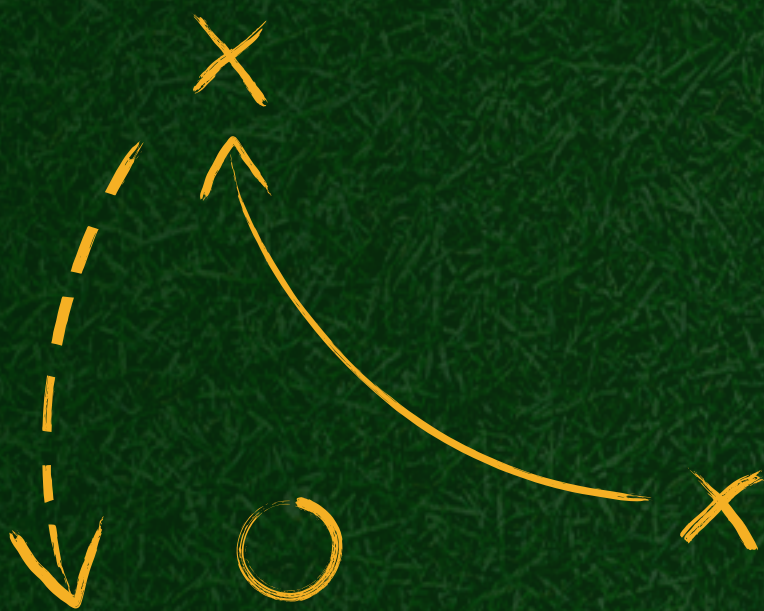
Tornozelo

Ruptura do Tendão de Aquiles

Varia de estiramento à ruptura total, que compromete a movimentação e reduz força e potência em atividades como salto e corrida. Por ter baixa vascularização, a cicatrização é lenta, e a cirurgia é comum em jovens e atletas.

Tempo de recuperação:

- A recuperação é longa, variando de 6 a 12 meses, com fisioterapia frequente.
- Esse tempo se aplica tanto aos casos cirúrgicos quanto aos conservadores.



Entorse de Tornozelo

Geralmente afeta os ligamentos laterais e ocorre por um movimento brusco do pé além do normal, comum em terrenos irregulares ou ao pisar no pé de outro atleta. A gravidade varia e pode gerar complicações.

Tempo de recuperação:

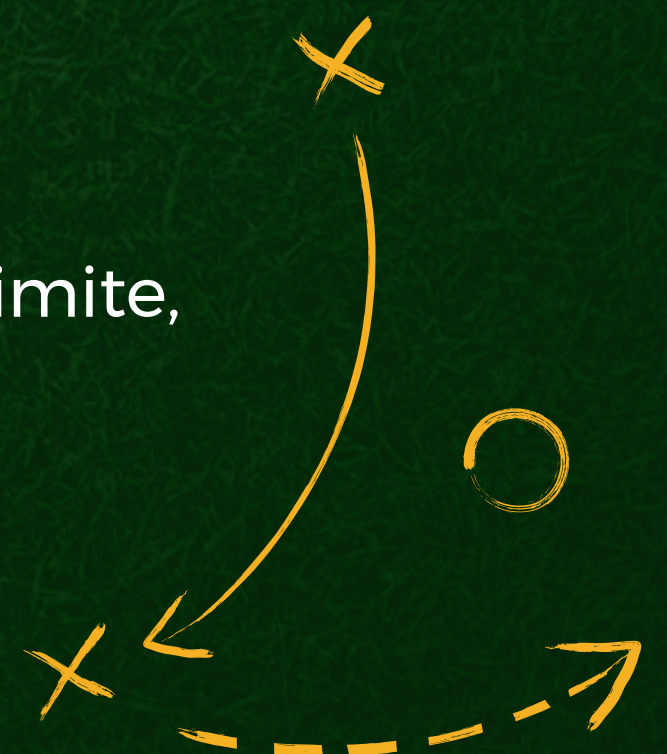
- A recuperação vai de 1 a 8 semanas.
- Nos casos mais graves, pode ultrapassar 3 meses, especialmente se houver necessidade de cirurgia.

Lesões Ligamentares no Tornozelo

Ocorrem quando os ligamentos, responsáveis pela estabilidade da articulação, são esticados além do limite, podendo causar estiramento, distensão ou ruptura.

Tempo de recuperação:

- Varia de 1 a 2 semanas nos casos leves.
- Pode chegar de 3 a 6 meses nos casos mais graves ou cirúrgicos.



Fraturas do Tornozelo

São quebras em um ou mais ossos da articulação do tornozelo (tíbia, fíbula e tálus). Podem variar de fissuras simples a fraturas mais complexas, com desalinhamento dos ossos e comprometimento da estabilidade, muitas vezes exigindo imobilização ou cirurgia.

Tempo de recuperação:

- A recuperação pode levar de algumas semanas a meses, dependendo da gravidade do caso.

Tendinite do Tornozelo

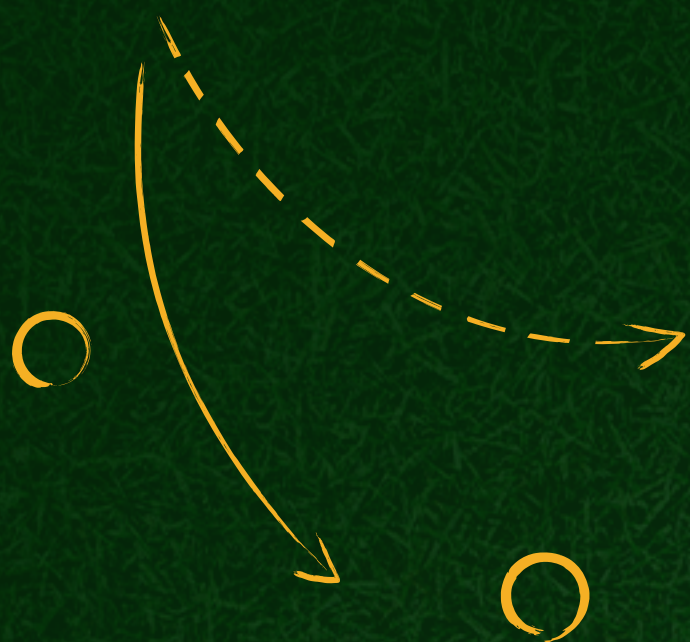
É uma condição que envolve a inflamação ou irritação de um ou mais tendões do tornozelo, estruturas que conectam os músculos aos ossos e permitem o movimento da articulação. Geralmente ocorre por estresse excessivo, esforço repetitivo ou lesões.

Tempo de recuperação:

- A recuperação varia conforme a gravidade e os sintomas do paciente.



Pé



Turf Toe (Entorse do Dedão)

Lesão na articulação da base do dedão causada pela hiperextensão forçada, comum em atletas, especialmente em grama sintética. Ocorre quando o dedo fica preso no chão e o corpo é projetado para frente, levando ao estiramento ou ruptura de ligamentos, tendões e tecidos moles.

Tempo de recuperação:

- A recuperação varia de semanas a meses.
- Pode incluir repouso, gelo, imobilização e fisioterapia.

Fraturas

Fraturas dos pés são comuns e podem ocorrer nos dedos (falanges), especialmente no dedão, nos ossos do meio do pé (metatarsos), nos sesamoides e nos ossos posteriores, como cuneiforme, navicular, cuboide, tálus e calcâneo.

Tempo de recuperação:

- De 3 a 6 meses, podendo chegar a 1 ano em casos cirúrgicos.

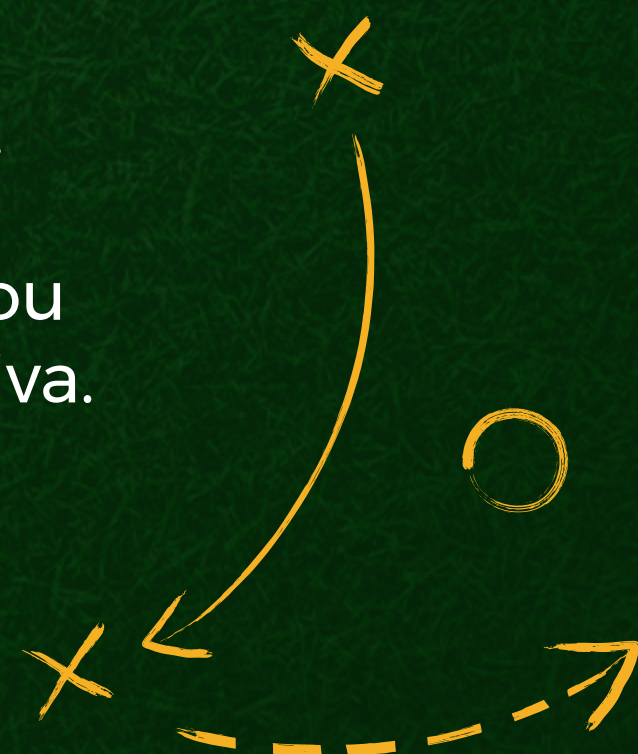


Fascite plantar

É uma condição que afeta os tecidos da sola do pé, mais especificamente, a fásia plantar. O problema ocorre quando essa parte do corpo fica inflamada ou irritada devido a estresse excessivo ou lesão repetitiva.

Tempo de recuperação:

- A recuperação varia de semanas a meses.
- O tempo depende da gravidade e do tratamento.



Muscular

Estiramento muscular

Também conhecido como distensão, ocorre quando há ruptura das fibras e rompimento dos núcleos da musculatura. Acontece especialmente na coxa, seja na parte anterior (quadríceps) ou posterior (isquiotibiais), e na panturrilha.

Tempo de recuperação:

- O tempo de recuperação varia conforme o grau da lesão e dos sintomas.
- Se o atleta ainda sente dor, não pode voltar às atividades.



Distensão muscular

Ocorre quando um músculo ou tendão que se prende ao osso é submetido a um esforço que rompe fibras musculares, dando origem a inflamações locais.

Tempo de recuperação:

- Casos leves: de 1 a 3 semanas.
- Casos moderados: até 3 meses.
- Casos graves: de 3 a 6 meses, podendo exigir cirurgia.
- Repouso e fisioterapia são essenciais para a recuperação.

Pubalgia

Dor na região do púbis causada por desequilíbrios musculares, mais frequente em meio-campistas e atacantes.

Tempo de recuperação:

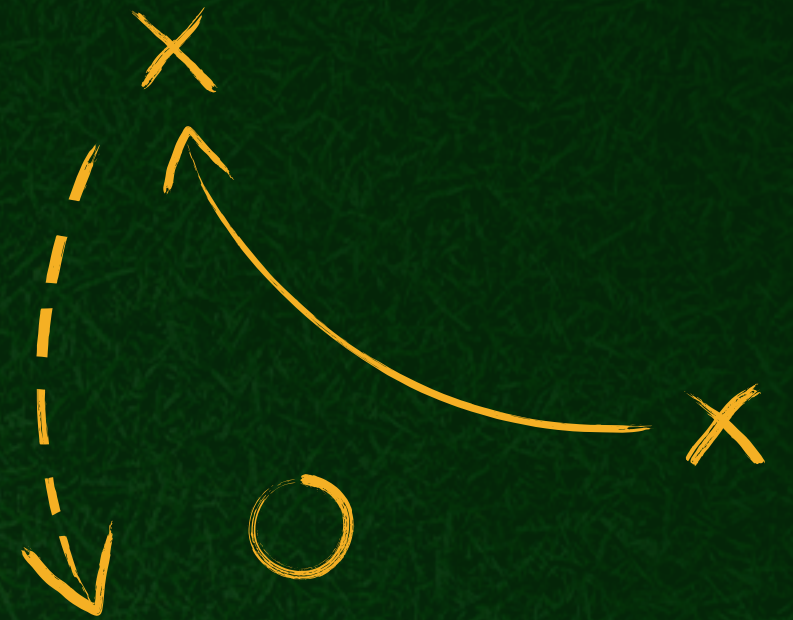
- O afastamento mínimo costuma ser de 3 a 4 semanas.
- O tratamento é clínico, com reabilitação e alongamentos.
- Em alguns casos, pode haver intervenção cirúrgica.

Contusão

Ocorre quando há lesão em um ou mais músculos devido a um impacto direto ou trauma. Essa lesão resulta em danos aos tecidos musculares e pode variar de leve a grave.

Tempo de recuperação:

- Contusões leves cicatrizam em 5 a 7 dias.
- Contusões moderadas a graves levam de 4 a 6 semanas.
- O uso excessivo após a lesão pode prolongar a recuperação.

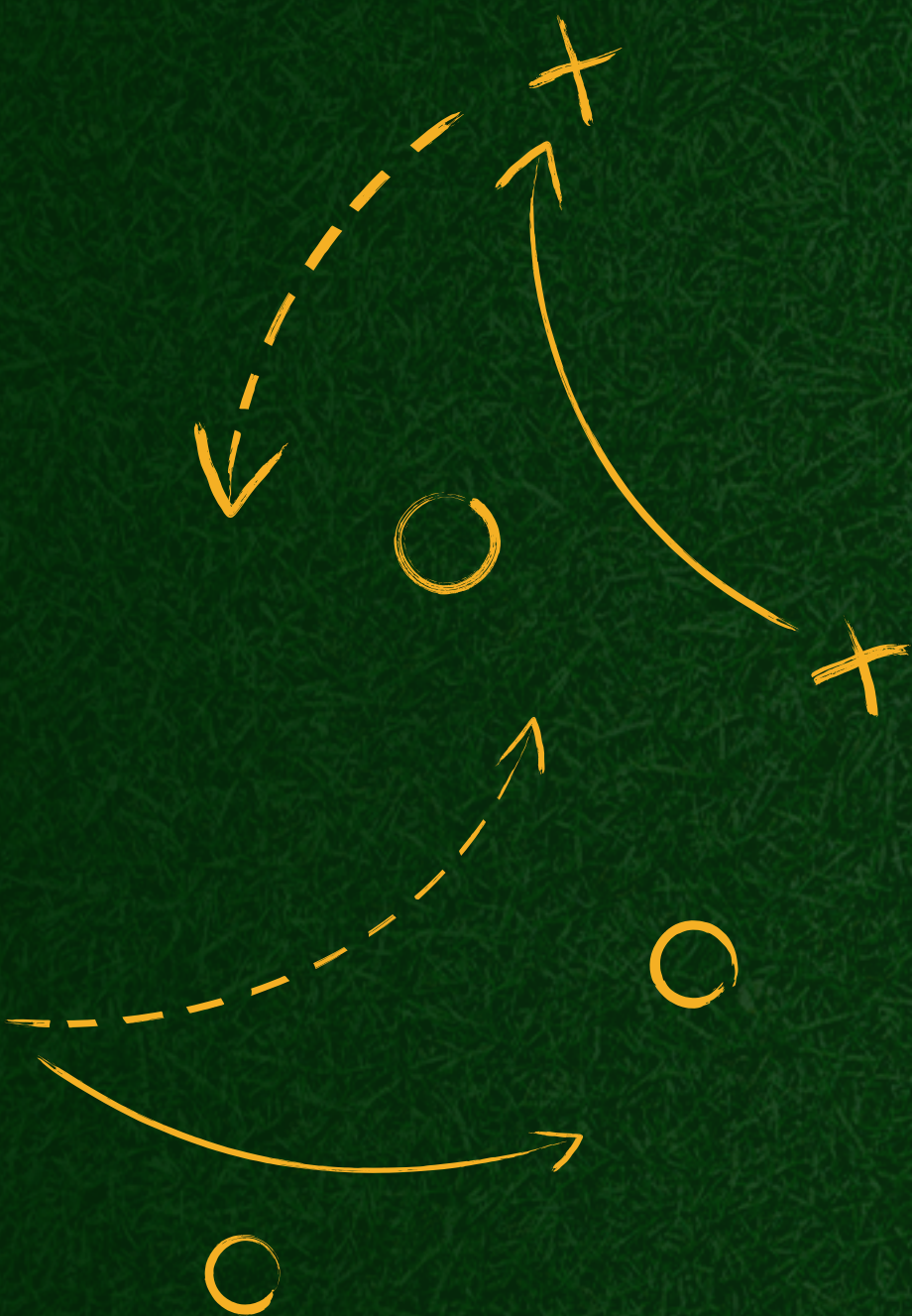


Contratura

Ocorre quando o músculo se contrai de forma mais intensa que o normal e não consegue relaxar, causando dor, desconforto e, em alguns casos, endurecimento local semelhante a um caroço.

Tempo de recuperação:

- Casos leves: de 3 a 10 dias.
- Casos moderados podem levar 2 semanas ou mais.
- A dor intensa costuma diminuir após as primeiras 48 horas.



Coluna

Fraturas dos Processos Transversos

Ocorre quando uma das estruturas ósseas laterais da vértebra se rompe, geralmente em consequência de uma contração muscular muito forte ou de um impacto direto na região. Não afeta o canal medular, mas causa dor e pode limitar movimentos. No futebol, é comum em pancadas nas costas ou quedas.

Tempo de recuperação:

- O tempo de recuperação varia de 6 a 10 semanas.
- A cirurgia é indicada apenas em casos específicos.

PROTOCOLO DE CONCUSSÃO DA FIFA

(Atualizado em 1º de julho de 2024) A Fifa e a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançaram uma iniciativa global de conscientização sobre concussão, desenvolvida em parceria com especialistas em saúde cerebral. A medida tem como objetivo reforçar a segurança dos atletas, garantindo aos médicos autonomia para avaliar e decidir sobre a condição de jogadores com suspeita de concussão.

Entre as diretrizes, está a possibilidade de realizar uma substituição adicional em casos de suspeita ou confirmação de concussão, sem que isso seja descontado do limite de substituições da equipe.

Qualquer atleta com suspeita de concussão deve ser retirado imediatamente do jogo e avaliado por um profissional de saúde qualificado. O retorno às atividades só deve ocorrer após liberação médica.

Em um esporte de ritmo intenso como o futebol, pode ser difícil identificar impactos na cabeça ou mecanismos de lesão que levem à concussão. Por isso, é responsabilidade de todos os envolvidos — jogadores, treinadores, árbitros e até familiares — estar atentos aos sinais e garantir o afastamento imediato do atleta sempre que houver suspeita.

Concussão cerebral: Podem ser provocadas por um golpe direto na cabeça, mas também por impactos em outras partes do corpo que geram um movimento rápido da cabeça. Trata-se de uma lesão cerebral e, portanto, todas as concussões devem ser tratadas com seriedade. O tratamento envolve, em geral, repouso e acompanhamento médico para controle dos sintomas. O atleta deve permanecer afastado de uma semana a dez dias, a depender do grau da concussão, o que pode inviabilizar seu retorno em alguns jogos, especialmente em torneios curtos.

Informações para imprensa:

Patricia Boroski - (11) 5576-0519 / 99714-3762 – pfcamargo@aacd.org.br

Luiza Orsi - (11) 5576-0609 / (11) 94668-2208 – luorsi@aacd.org.br

Rafael Vergueiro - (11) 5576-0605 / 99480-3934 – rvergueiro@aacd.org.br



Acompanhe a AACD



aacd.org.br