

Em um artigo recentemente publicado no jornal americano “The New York Times” foi abordado o tema corridas de longa distância e lesões através do livro “Born to Run” (Knopf), um Best-seller escrito por Christopher McDougall, um apaixonado por corrida. Em seu livro McDougall diz que correr não é inerentemente arriscado e que a associação de corridas de longa distância com dor e lesões é algo novo da América do final do século 20.

Baseado em características singulares aos seres humanos como o hálux (dedão do pé) paralelo aos outros dedos, melhor controle da temperatura corporal, um tronco que pode girar para os lados permitindo o balanço dos braços e a cabeça que se mantém estável durante a corrida, ele justifica que correr é algo natural para nós e o que nos predispõe a ter lesões é a urgência por resultados que levam a treinamentos excessivos e a constante promoção de calçados com as mais diferentes tecnologias que acabam por modificar a biomecânica do movimento.

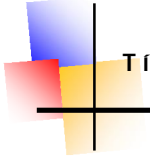
Essas afirmações não estão erradas, porém devemos lembrar que existem outros fatores envolvidos que também contribuem para o aparecimento de lesões. A seguir temos alguns exemplos das principais lesões que acometem corredores e seus principais fatores causais.

**Tendinite calcânea:** Se apresenta principalmente como dor na região do calcanhar que tende a melhorar com o aquecimento. As causas são principalmente volume de treino excessivo, rápidos aumentos na intensidade, falta de aquecimento e alongamento e fraqueza dos músculos da panturrilha.

**Fasceíte plantar:** Dor na parte posterior da sola do pé ao tocar o chão. Geralmente o pior momento da dor acontece durante os primeiros passos pela manhã ou durante o início da corrida. Dentre os fatores predisponentes encontram-se a falta de alongamento e aquecimento, corrida em terrenos irregulares, corredores com pés cavos, obesidade, pronação e supinação excessivas e idade avançada.

**Síndrome do estresse tibial:** Também conhecida como canelite, geralmente apresenta-se como dor na região anterior da perna que piora durante a corrida e melhora com o repouso. Uso de calçados desgastados, mudança repentina da superfície de treinamento, aumento rápido do volume e intensidade e fraqueza dos músculos da perna são os principais fatores causais.

**Fraturas por estresse:** Ocorrem principalmente na tibia, metatarsos, fíbula e navicular e são o resultado de um desbalanço entre estresses mecânicos locais e o remodelamento ósseo. As causas são multifatoriais mas geralmente a fratura ocorre pela insistência do corredor em treinar mesmo sabendo que seu corpo já está dando sinais como dor e fadiga.



Síndrome patelo-femoral: Dor na região anterior do joelho que piora ao agachar ou subir escadas; dor após períodos prolongados na posição sentada. As causas são multifatoriais incluindo hiperpronação dos pés, fraqueza do quadríceps principalmente do vasto medial, encurtamento da banda ileotibial.

Tendinite Patelar: Dor na região inferior da patela que piora ao realizar saltos, correr em subidas ou descidas. Inicialmente a dor aparece após a corrida mas com a progressão da lesão pode o correr durante e, posteriormente, até impossibilitar o exercício.

Síndrome do trato ileotibial: Dor causada pela fricção do trato ileotibial em algumas proeminências ósseas na região lateral do joelho e quadril. A lesão pode ser predisposta por incrementos rápidos na intensidade e volume de treino, pés hiperpronados ou hipersupinados, encurtamento do trato ileotibial e corridas em decidas e terrenos irregulares.

Pubalgia: Dor insidiosa na região dos adutores do quadril que é agravada pela corrida ou movimentos de pivô quando apoiado em uma perna. Pode também estar associada a dor na região do púbis. Causada principalmente por erros de treinamento como rápido aumento no volume e intensidade de treino, falta de aquecimento e alongamento dos adutores.

Essas são algumas entre muitas outras lesões que podem acometer quem pratica corrida. Por isso, para não deixarmos que esses problemas nos atrapalhem nessa que é a atividade esportiva mais democrática (só precisamos de um par de tênis e a vontade de correr) do mundo, devemos sempre procurar a orientação de especialistas sejam eles médicos ou fisioterapeutas esportivos.