

AMENIZANDO O IMPACTO NAS ARTICULAÇÕES, DESVENDANDO MITOS

Muito se fala do impacto de reação do solo gerado por corridas de rua, seja em asfalto ou em qualquer piso este impacto em demasia será sempre nocivo ao corpo humano.

Estudos comprovam que ao iniciar uma passada de corrida o corpo recebe do solo de 2 a 3 vezes o seu peso, ou seja; se um indivíduo pesa 70 kg, ele recebe de 140 a 210 kg de força contra as suas articulações, primeiro as articulações dos pés, depois dos joelhos, quadril e terminam na região lombar e púbica de forma decrescente, ou seja; esta força recebida inicialmente pelos pés vem sendo dissipada ao longo do corpo pelas articulações descritas e por toda musculatura que as percorrem.

Grandes marcas de tênis investem alto em pesquisas sobre os melhores materiais de amortecimento como gel de alta absorção, borrachas são testadas pela NASA, sistemas mirabolantes de amortecimentos são criados e postos no mercado, e o mais importante não é esclarecido para o corredor. **O que devemos fazer para amenizarmos os efeitos do "impacto"?**

Segundo artigos recentes, independente do tipo de amortecimento o calçado altera apenas a velocidade com que o impacto é amortecido pelo corpo, por exemplo; tênis com entressola mais rígida transmitem o impacto de forma mais rápida para o sistema musculoesquelético, mas a magnitude do impacto parece ser a mesma. Por isso o corpo deve estar preparado para receber este "inevitável impacto" a qualquer hora, como um soldado bem treinado e nós da APPRIMORA estamos aqui para lhe dizer como.

O treinamento orientado na sala de musculação por exemplo, é um fator importantíssimo, pois aumenta a força e a resistência muscular, fazendo com que os músculos absorvam de forma natural este impacto e que sejam mais resistentes para suportar os efeitos nocivos por longos períodos de tempo.

** Fernando Assunção, fisioterapeuta pós graduado em traumatologia-ortopedia, e especialista em fisioterapia desportiva.*