

# Lesões no Manguito Rotador em atletas de natação de alto rendimento.

*Autoras: Ângela Oliveira, Débora Almeida, Deilane Santana, Lenir Leal, Milene Arcanjo, Morgana Gurgel.*

O esporte de alto rendimento é caracterizado por superar limites, adversários e metas. Como o nome já diz “alto rendimento”, o mesmo nos permite uma noção de como os atletas tem uma carga excessiva de tensão, seja ela física e psicológica, promovendo na maioria das vezes lesões nas regiões mais tensionadas. Com tudo, este texto vem mostrar uma das lesões mais frequentes nos atletas de natação que ocorre na região do Manguito Rotador.

**Palavras-chave: Esporte de alto rendimento, Natação, Lesões do Manguito Rotador.**

Assim como em todos os esportes de alto nível o atleta tem que dedicar-se e sempre ultrapassar metas, seja qual for à modalidade escolhida. Na natação os atletas buscam melhorar sua performance e seus resultados. Para isso, submetem-se a uma extrema rotina de treinamento físico.

A carga desse treinamento diário para a obtenção do alto nível de rendimento acaba associando-se a lesões devido a movimentos repetitivos e técnicas realizadas incorretamente.

A lesão mais comum é na região articular, ligamentar e muscular. Neste esporte uma das lesões mais comuns é do Manguito Rotador. Pois é no ombro especificamente no conjunto do manguito rotador que o nadador realiza os movimentos de abdução lateral, rotação medial do ombro entre outros, esses movimentos agem diretamente nos músculos: Supra-Espinal, Infra-Espinal, Redondo menor e Subescapular.

Todos os atletas que realizam movimentos repetitivos como os movimentos de rotação medial, flexão ou abdução de ombro (*movimentos comumente realizados na natação*) são capazes de desenvolver a síndrome do choque do Manguito Rotador, também conhecida como síndrome do ombro nadador. Podemos considerar como causas para essa lesão: execução incorreta da braçada, falta de fortalecimento muscular e grande carga de treinamento; como o Manguito Rotador tem como uma de suas funções possibilitar a elevação do braço acima da cabeça isso pode ocasionar lesão no musculo supra-espinhal considerado o mais lesionado neste esporte

Essa lesão acontece em 50% dos nadadores profissionais por conta da rotina exaustiva de treinos em busca da perfeição. Os principais sintomas são: dor, hipersensibilidade na região do ombro, retenção de movimentos entre outros.

As formas de tratamento utilizadas por fisioterapeutas para amenizar os sintomas são: tratamento através de medicamentos analgésicos, exercícios de fortalecimento muscular, alongamento e melhora das técnicas.

## Referências:

-<https://www.ativo.com/natacao/treinamento-natacao/ombro-de-nadador-o-que-e-e-como-tratar/>

-[fisioterapiadenisepripas.blogspot.com.br](https://fisioterapiadenisepripas.blogspot.com.br)

- <https://www.abcdasaude.com.br/ortopedia-e-traumatologia/lesoes-do-manguito-rotador>

- <http://www.hong.com.br/dor-no-ombro-pode-ser-sindrome-do-manguito-rotador/>

- [http://googleweblight.com/?lite\\_url=http://www.fisioterapiaparatodos.com/p/dor-no-ombro/tendinite-do-supraespinhoso/&ei=pC9jMaah&lc=pt-](http://googleweblight.com/?lite_url=http://www.fisioterapiaparatodos.com/p/dor-no-ombro/tendinite-do-supraespinhoso/&ei=pC9jMaah&lc=pt-BR&s=1&m=290&host=www.google.com.br&ts=1490789637&sig=AJsQQ1CNO3vK-zjOZRJR1s0ULZ1aoqZbng)

[BR&s=1&m=290&host=www.google.com.br&ts=1490789637&sig=AJsQQ1CNO3vK-zjOZRJR1s0ULZ1aoqZbng](http://googleweblight.com/?lite_url=http://www.fisioterapiaparatodos.com/p/dor-no-ombro/tendinite-do-supraespinhoso/&ei=pC9jMaah&lc=pt-BR&s=1&m=290&host=www.google.com.br&ts=1490789637&sig=AJsQQ1CNO3vK-zjOZRJR1s0ULZ1aoqZbng)

-ARTMED- Atlas de Anatomia Humana