



Músculos e Articulações

QUANDO HÁ LESÃO

Mesmo numa actividade normal do dia-a-dia uma lesão pode acontecer. Saiba como actuar para aliviar a dor e recuperar o bem-estar.

LESÕES HÁ MUITAS

Músculos, ligamentos e tendões são sujeitos a muitos esforços, por vezes excessivos e inadequados, pelo que o risco de lesão é real. E pode acontecer a qualquer momento, em consequência de movimentos repetitivos ou posturas incorrectas, de um acidente ou uma queda, da prática de desporto sem aquecimento prévio, ou ainda do levantamento de pesos de forma brusca.

O resultado é dor, inchaço, inflamação e, por vezes, dificuldade de movimentos.

Em consequência de um mau jeito resultante de um movimento brusco em que há torção de uma articulação, por exemplo o tornozelo, o joelho ou o pé, pode haver lesão dos ligamentos - com inchaço rápido e dor. É uma **entorse**.

Quando o músculo estica demais ou de forma repentina, pode haver uma distensão. É o que pode acontecer quando se levantam objectos pesados com postura inadequada, ou durante a prática desportiva. Causa dor e rigidez nos movimentos e em casos mais graves pode acontecer hemorragia interna.

Por outro lado, movimentos ou tarefas repetitivas, como escrever várias horas por dia com os pulsos e as mãos numa posição errada, podem causar dor e inflamação dos tendões - **tendinite**.

EM BUSCA DE ALÍVIO

A recuperação destas lesões e o alívio dos sintomas requerem cuidados adequados e imediatos.

Coloque em prática o método **PRACE**:

Proteja a área afectada, se necessário com a ajuda de ligaduras elásticas ou talas;

Repouse, de modo a acelerar a cura e evitar o agravamento dos sintomas;

Aplique frio nas primeiras horas para diminuir a dor, o inchaço e a inflamação, e prevenir o risco de hemorragia; aplique um saco de gelo ou um saco de gele reutilizável arrefecido, durante 15/20 minutos de cada vez, repetindo a cada duas ou três horas;

Comprima a zona lesionada até que o inchaço passe, mas sem apertar demasiado, com a ajuda de ligaduras elásticas ou faixas de suporte;

Eleve o membro afectado acima do coração (se a localização da lesão o justificar) - ajuda a diminuir o inchaço.

Quando já não há inchaço, em geral após 48 horas, pode aplicar-se calor a 40° - 45° C (acima pode causar uma queimadura). Use o saco de água quente ou os sacos de gele reutilizáveis com aquecimento prévio.

Contra a dor

A utilização de medicamentos para o alívio da dor - analgésicos - quer de aplicação na região afectada ou de toma oral, requer aconselhamento farmacêutico.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

As lesões dos músculos e articulações levam frequentemente à procura de ajuda na farmácia. Junto do seu farmacêutico encontra informação rigorosa e acessível sobre as diferentes lesões, sobre os cuidados e dispositivos mais adequados para obter alívio e recuperar a liberdade de movimentos.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: