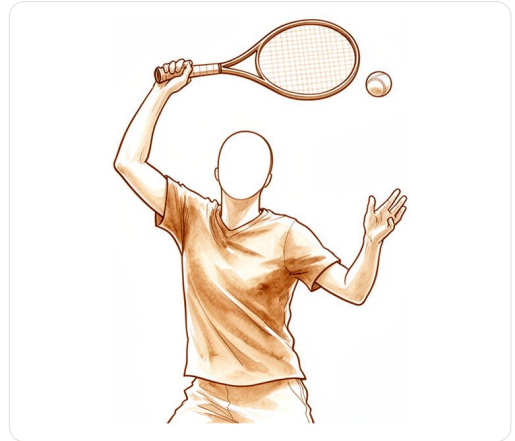


Retorno ao esporte

O retorno ao esporte é um processo faseado: primeiro a amplitude de movimento, depois a força, em seguida os exercícios específicos para o esporte e, por fim, a participação plena. O cronograma depende da cirurgia realizada e das exigências do esporte.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O retorno ao esporte raramente é a primeira prioridade após a cirurgia; geralmente, é a última. A maioria dos pacientes pode retornar ao esporte gradualmente, assim que a articulação estiver curada, a amplitude de movimento estiver restabelecida, a força tiver sido recuperada e o cirurgião tiver liberado.

Três fases do retorno

O retorno ao esporte é um processo gradual, não uma mudança abrupta.

1. **Movimento.** Amplitude de movimento suave e sem dor nas atividades do dia a dia.
2. **Força.** O lado reparado sente-se próximo ao outro lado para cargas simples: você consegue carregar uma sacola de compras, empurrar uma porta para abri-la, lançar uma bola de tênis suavemente.
3. **Específico do esporte.** Você executa os movimentos reais do seu esporte em baixa intensidade: treinar saques antes de uma partida de torneio, resistência leve antes de um agachamento-press.

Prazos típicos

Estes são gerais; o seu cirurgião e fisioterapeuta fornecerão datas específicas com base na sua cirurgia e no seu desporto.

Cirurgia	Desporto sem contato	Desporto de contato / colisão
Síndrome do túnel do carpo / dedo em gatilho	4-6 semanas	6-8 semanas
Excisão de cisto sinovial do punho	6 semanas	8-12 semanas

Cirurgia	Desporto sem contato	Desporto de contato / colisão
Descompressão nervosa do cotovelo	6–8 semanas	12 semanas
Liberção do cotovelo de tenista	8–12 semanas	12–16 semanas
Reparação do biceps distal	4 meses	6 meses
Reparação do manguito rotador	4–6 meses	6–9 meses
Substituição da articulação do ombro	4–6 meses	Desporto de contato não recomendado a longo prazo
Latarjet	4 meses (sem contato)	6 meses (com contato)
Fusão do punho / articulação interfalângica proximal	3 meses	Frequentemente evitado a longo prazo

Esporte de contato – considerações especiais

O esporte de contato (rugby, futebol, AFL, artes marciais mistas, judô) apresenta um risco real de relesão. Após uma reparação do manguito rotador ou uma estabilização do ombro, uma única falta grave pode desfazer meses de recuperação. Fale abertamente com seu cirurgião sobre o que seu esporte realmente envolve.

Imobilização e bandagem

Alguns pacientes retornam ao esporte utilizando uma órtese articulada ou bandagem durante a primeira temporada após a cirurgia de estabilização. Esta é uma medida de segurança sensata, e não um sinal de que algo está errado.

Quando parar e reavaliar

- Dor aguda ou súbita durante a atividade (não dor muscular)
- Um clique, estalo ou sensação de “cedência”
- Inchaço que persiste por mais de 48 horas após a atividade
- Perda da amplitude de movimento que você tinha anteriormente