



Tipos de lesões e cuidados com o joelho

Neste artigo iremos citar alguns tipos de lesões e os cuidados que devemos ter com o nosso joelho.

O joelho é a maior articulação do corpo humano e a que mais frequentemente sofre lesões.

Elas podem resultar tanto de uma atividade esportiva profissional como às praticadas por “atletas de fim de semana” ou até mesmo num trauma leve do nosso dia-a-dia

As lesões mais comuns afetam:

- Ligamento Cruzado Anterior;
- Ligamento Cruzado Posterior;
- Ligamentos Colaterais;
- Meniscos;
- Cartilagens;
- Fraturas.

Para evitar esses tipos de lesões é importante manter o peso sob controle, aquecer antes dos exercícios, realizar alongamentos e fortalecer os músculos que estão em volta do joelho.

Fonte: [Tratamento do Joelho](#)

[Read More](#)
