



QUALIVIDA ONLINE

Na recuperação de lesões ir a academia ajuda ou atrapalha?

 www.artriterumatoide.blog.br

Na recuperação de lesões ir a academia ajuda ou atrapalha?

As lesões podem acontecer por meio de acidentes, sendo que tanto pessoas que gostam de se exercitar regularmente, quanto as que não praticam atividades físicas estão sujeitas a elas.

No entanto, quando esses danos aparecem, podem prejudicar a rotina de treinos e até mesmo desencadear algum problema mais sério.

Qualquer praticante de atividade física gostaria de proteger os joelhos, lombares e ligamentos contra as lesões, mas isso não é possível, apesar de existirem maneiras de evitá-las.

Os riscos são normais e todos podem passar por isso, principalmente aqueles que não recebem a devida orientação durante a realização de atividades físicas.

Quem já sofreu algum tipo de lesão sabe o quanto é difícil ficar parado, mas pode encontrar na academia uma solução para os seus problemas. Apesar de muitos ficarem em dúvida se ela realmente pode ajudar a recuperar lesões.

O primeiro passo a se dar é procurar um médico para conversar sobre esse assunto, pois cada lesão possui características distintas e nem sempre todas elas podem ser recuperadas por meio de outros exercícios físicos e tratamentos.

O ideal é seguir as recomendações médicas, por isso, neste artigo, vamos falar sobre o quanto frequentar a academia pode auxiliar – ou atrapalhar – a recuperação de uma lesão e a importância do acompanhamento médico.

O papel da academia na recuperação de uma lesão

Antes de explicar o papel da academia na recuperação de lesões, é essencial começar falando sobre o tipo mais comum entre os praticantes de esportes.

Os músculos são responsáveis pela força necessária na movimentação das articulações, e costumam ser os mais afetados pelas lesões.

A lesão muscular é a mais recorrente, e cerca de 90% delas estão relacionadas aos estiramentos e contusões.

Para que aconteça a cicatrização, a pessoa deve fazer uma dieta específica, se aliando a alimentos como legumes, verduras e [frutas secas natalinas](#), além do tratamento indicado pelo médico.

Muitas pessoas acreditam que fazer um repouso absoluto pode ser uma boa solução, mas quando retornam às atividades físicas, percebem que a lesão continua presente, além do corpo estar enfraquecido.

Talvez você não saiba, mas fazer exercícios quando se está resfriado é muito benéfico para a saúde, então, se existe alguma lesão, a situação não é diferente.

Praticar musculação regularmente aprimora o condicionamento físico, aumenta a resistência do organismo para as atividades esportivas, além de melhorar os movimentos do dia a dia.

Pessoas que não praticam atividades físicas estão mais sujeitas ao aparecimento de lesões, portanto, se você sofreu algum problema muscular recentemente, saiba que deve permanecer na academia.

Passar muito tempo sentado pode colaborar com o surgimento de problemas, visto que o movimento das articulações faz o líquido sinovial, responsável por nutrir as cartilagens, circular.

Aqueles que passam muito tempo em frente ao computador, se não fazem atividades físicas, acabam por enfraquecer os músculos do abdômen e das costas, o que leva a problemas mais sérios.

Ir até uma [farmácia de remédios manipulados](#) e comprar medicamentos para o alívio da dor pode ajudar no tratamento de lesões, mas é na academia que tudo acontece.

Os treinos precisam ser personalizados e devem considerar as limitações dos indivíduos, além de que precisam ser supervisionados, principalmente quando são destinados a recuperação de lesões.

Até mesmo os idosos conseguem melhorar sua mobilidade e autonomia, o que mostra o quanto ir à academia aumenta a qualidade de vida.

O objetivo da musculação é fortalecer os músculos e encontrar o equilíbrio por meio de um trabalho integral, com cargas na medida certa, que fortalecem e não sobrecarregam as articulações.

O corpo fica mais flexível e assimétrico durante a execução dos movimentos, equilibrando a estrutura corporal e evitando lesões.

Ao passo que as aptidões físicas melhoram, outras atividades como correr e exercícios aeróbicos também se tornam mais fáceis de realizar.

Não podemos deixar de mencionar o crossfit e o treinamento funcional supervisionado, como excelentes opções para a recuperação de lesões.

Os exercícios mais apropriados são os de força e resistência comuns da musculação, contudo, eles devem estar de acordo com as necessidades do indivíduo e as características do músculo lesionado.

Quem frequenta uma [clínica de fisioterapia](#), sabe que o fisioterapeuta indica que as cargas comecem leves, com repetições controladas e a ampliação de movimentos suaves. Com o passar do tempo, elas vão se expandindo.

Esse cuidado permite que qualquer pessoa lesionada possa praticar a musculação de maneira confortável, visto que o grau de esforço é controlado com base em diferentes pontos.

Mas nunca é demais dizer que quem precisa se recuperar de uma lesão na academia deve recorrer à ajuda especializada. Profissionais que entendem do assunto oferecem suporte e continuam qualquer tratamento indicado para lesões.

Se você visitou uma clínica que viu em um [cartão de visita fisioterapia](#) e iniciou o seu tratamento com esse especialista, o ideal é mantê-lo, a menos que receba alta.

Na academia, o personal trainer vai procurar conhecer suas necessidades e limitações, para assim oferecer exercícios que não coloque em risco a sua saúde.

Também é interessante sempre se exercitar em uma academia que ofereça personal trainer, aliás, esse profissional deve ser experiente e especializado na recuperação de lesões.

Caso você tenha passado por uma lesão grave, é indispensável o acompanhamento médico e fisioterapêutico. Lembre-se de que as condições dos equipamentos também são muito importantes.

A qualidade é indispensável para fortalecer os seus músculos e cuidar da região lesionada, portanto, atente-se à qualidade da academia.

É muito ruim passar por esse tipo de problema, mas ele pode ser um ensinamento. Portanto, quando estiver investindo na recuperação de sua lesão, procure maneiras de se capacitar melhor e aprimorar seus treinos, pois isso evita que cometa o mesmo erro.

A fase é uma oportunidade de rever coisas que já foram esquecidas, pois quem pratica atividade física há muito tempo, acaba executando alguns exercícios de maneira automática.

Juntamente com o tratamento oferecido por [clínicas médicas](#), o treino pode servir para trabalhar os pontos fracos e otimizar a performance.

Pessoas que praticam musculação há muito tempo consideram a recuperação como aquele momento para aprimorar vários outros pontos, como:

- Melhorar a capacidade cardiovascular;
- Definir o abdômen;
- Desenvolver os músculos do tronco;
- Perder peso;
- Investir em atividade mental.

Em outras palavras, o processo de recuperação de lesões pode fazer com que você saia dessa situação como uma pessoa mais evoluída.

Sobre a importância do acompanhamento médico

É fundamental ter acompanhamento médico e cumprir as ordens prescritas por ele para recuperar a lesão.

O papel do fisioterapeuta é muito importante na medicina moderna. Quando a pessoa sofre algum tipo de lesão ou se queixa de determinada dor muscular recorrente, o próprio médico vai sugerir que ela procure um fisioterapeuta.

Assim como os medicamentos comprados em uma [farmácia popular](#), esse profissional auxilia no tratamento do problema e acelera a recuperação.

O objetivo do fisioterapeuta é garantir a normalidade dos movimentos, por meio de exercícios e massagens, dessa forma, o paciente recupera a qualidade de vida e o bem-estar.

Todos os atendimentos prestados, tanto por um profissional que atua em seu consultório quanto pelas clínicas de fisioterapia, são direcionados para as necessidades do indivíduo e as alterações que ele sofreu.

Ou seja, o tratamento fisioterapêutico pode ser ortopédico, respiratório e até neurológico. Junto com uma dieta à base de [marmitta fit personalizada](#), o lesionado consegue recuperar seus movimentos e sua integridade física.

Assim como o fisioterapeuta é importante, qualquer pessoa que sofra uma lesão, antes de iniciar qualquer tratamento, deve ter suporte de um médico especializado, como é o caso do ortopedista.

Existem várias especialidades médicas, e cada uma é voltada para uma necessidade. Se o seu problema está nos músculos, ossos, tendões e articulações, então precisa procurar um ortopedista para saber o que está acontecendo.

Esse profissional é tão importante que atua até mesmo em hospitais públicos no setor de emergência. Portanto, não é uma exclusividade dos convênios médicos e atendimentos privados.

Todos os cuidados com a saúde são vitais, e as pessoas precisam fazer exercícios físicos e manter uma dieta equilibrada com [marmita fit low carb](#) todos os dias.

No entanto, esses cuidados também incluem o acompanhamento médico, principalmente se algo der errado durante a prática de esportes e atividades físicas em geral.

O profissional vai prescrever o tratamento médico mais adequado para o paciente, encaminhá-lo para o fisioterapeuta e determinar o tipo de exercício físico que pode ser realizado para recuperar dessa lesão.

Portanto, seguir essas orientações é fundamental para que você volte a ter uma boa performance durante as atividades físicas.

Considerações finais

Os exercícios físicos são fundamentais para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, mas eles podem desencadear algumas lesões, que são perfeitamente tratáveis e recuperáveis.

O segredo é seguir as orientações médicas, procurar um bom fisioterapeuta e praticar atividades físicas em uma academia responsável e capaz de te ajudar. Em pouco tempo, você poderá voltar a se exercitar com a mesma intensidade.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)
