



**COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021**

DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 7º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz e Rosângela	DATA:	
ALUNO (A):		

Atividade 14

Entorse e Distensão muscular

Os **primeiros socorros**, como o nome indica, são as primeiras intervenções feitas após uma pessoa sofrer mal súbito ou algum acidente até que o socorro especializado chegue. O **socorrista** é a pessoa especializada em atendimento de primeiros socorros, capacitada e habilitada em situações que podem salvar a vítima antes do atendimento médico especializado.

Os 10 mandamentos do socorrista:

1. Mantenha a calma.
 2. Tenha em mente a seguinte ordem de segurança quando você estiver prestando socorro:
 - **PRIMEIRO EU (o socorrista)**
 - **DEPOIS MINHA EQUIPE**
 - **E POR ÚLTIMO A VÍTIMA**
- Isto parece ser contraditório a primeira vista, mas tem o intuito básico de não gerar novas vítimas.
3. Ao prestar socorro, é fundamental ligar ao atendimento pré-hospital de imediato ao chegar no local do acidente.
 4. Sempre verifique se há riscos no local, para você e sua equipe, antes de agir no acidente.
 5. Mantenha sempre o bom senso.
 6. Mantenha o espírito de liderança, pedindo ajuda e afastando os curiosos.
 7. Distribua tarefas, assim os transeuntes que poderiam atrapalhar lhe ajudarão e se sentirão mais úteis.
 8. Evite manobras intempestivas (realizadas de forma imprudente, com pressa)
 9. Em caso de múltiplas vítimas dê preferência àquelas que correm maior risco de vida como, por exemplo, vítimas em parada cardiorrespiratória ou que estejam sangrando muito.
 10. Seja socorrista e não herói (lembre-se do 2º mandamento).

Algumas lesões decorrentes da pratica de esportes:

Entorse



São lesões que causam o estiramento ou o rompimento dos ligamentos de uma articulação. Os ligamentos nada mais são do que tecido fibroso e permitem a união dos ossos em uma articulação, garantindo estabilidade ao conjunto. Os sintomas variam e podem incluir dor, inchaço, inflamação no local e diminuição do alcance de movimentos. Entre as entorses mais frequentes, podemos destacar as de tornozelo.

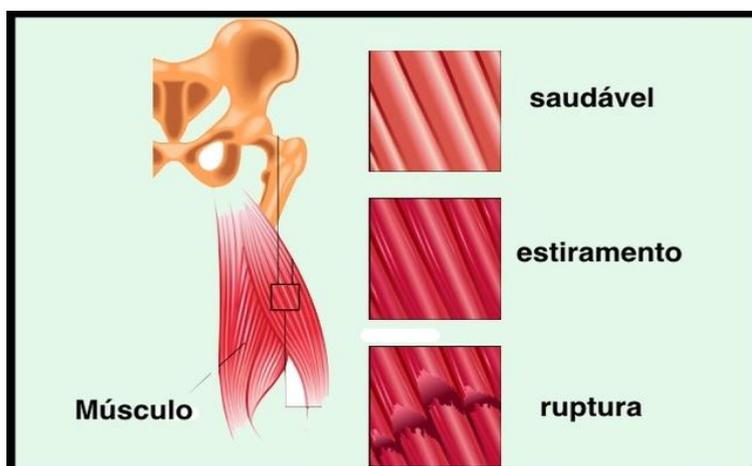
Causas

Quando a articulação é submetida a um movimento brusco há risco de ocorrer uma entorse. É o que ocorre com os atletas (jogadores de futebol, tênis, etc.) que efetuam movimentos bruscos e violentos com frequência. A caminhada e/ou um movimento em falso podem também provocar um entorse.

O que fazer em caso de entorses?

Procurar ajuda médica e manter o local imobilizado. Recomenda-se também a aplicação de gelo e compressas frias no local.

Distensão muscular



A distensão muscular ocorre quando um músculo se estica demais, gerando a ruptura de algumas fibras musculares ou de todo o tendão ou músculo envolvido. Esse estiramento muscular é resultante de um esforço extremo realizado pelo músculo em questão. As distensões são mais facilmente reconhecidas que as contraturas musculares (músculo contraindo de forma incorreta), uma vez que a dor causada pela ruptura dos feixes é imediata, tornando impossível dar continuidade ao exercício.

As causas da distensão muscular são devido ao esforço excessivo para realizar uma contração muscular durante a prática de atividade física, e por isso o estiramento muscular é muito comum em atletas que estão se preparando para um campeonato ou durante uma competição, mas também pode ocorrer em pessoas comuns que exigem um grande esforço de seus músculos e articulações num dia que decide jogar bola com os amigos, tipo numa partida de final de semana.

Sintomas: Dor intensa localizada próximo de uma articulação, fraqueza muscular, dificuldade de movimentar a região afetada, sendo difícil continuar na atividade, pode vir a ficar roxo (característica do extravasamento sanguíneo), inchaço e a região pode ficar um pouco mais quente que o normal.

Tratamento: Repouso da região afetada, uso de remédios anti-inflamatórios em pomadas ou comprimidos, faça compressas frias ou com gelo de 3 a 4 vezes por dia até 48 horas e sessões de fisioterapia se necessário. Se for o caso, a fisioterapia deve ser o quanto antes para garantir o retorno às atividades diárias o mais rápido possível.