

‘Geração sobre rodas’ merece mais proteção

■ Patins ‘in line’ exigem uso de acessórios capazes de amenizar impacto das quedas

ALÍCIA IVANISSEVICH

Essa geração sobre rodas, que nas horas livres *desliza* até as ciclovias da praia ou vagueia pelo aterro do Flamengo, tem algo a aprender: patinar pode ser uma excelente atividade aeróbica, com benefícios que se estendem do aparelho cardiopulmonar a toda a musculatura inferior, mas exige uma série de precauções. Os novos modelos *in line*, que parecem ter aterrissado diretamente das ruas de Nova Iorque para as áreas de lazer cariocas, permitem patinar a *altíssimas* velocidades, prometendo aventura, suspense... E tombos. Para enfrentar essa efêmera alegria espatifada no asfalto, nada melhor do que muita proteção.

Preocupada com o número de lesões e fraturas decorrentes das quedas, a Sociedade Brasileira de Ortopedia pede prevenção: proteger a cabeça com capacete e cotovelos, punhos e joelhos com dispositivos especiais. “Muitos dos que andam de *skate* já aprenderam a se cuidar, mas, por parecerem menos perigosos, os patins ainda não conseguiram despertar a auto-estima necessária”, compara o ortopedista Nelson Menda. “A melhor forma de criar esse hábito entre crianças e adolescentes seria uma grife lançar moda com os equipamentos de proteção”, sugere.

Na linha — Julio Hochberg, professor titular de cirurgia plástica na West Virginia University, lembra que os novos modelos são uma imitação dos patins sobre gelo, em que as rodas estão dispostas numa única linha. “São mais perigosos que os tradicionais porque, além de multiplicarem o fator velocidade, se a pessoa se desequilibra, ela tende a cair para trás, batendo com a cabeça”, justifica Hochberg. “O capacete é, por isso, um acessório fundamental.”

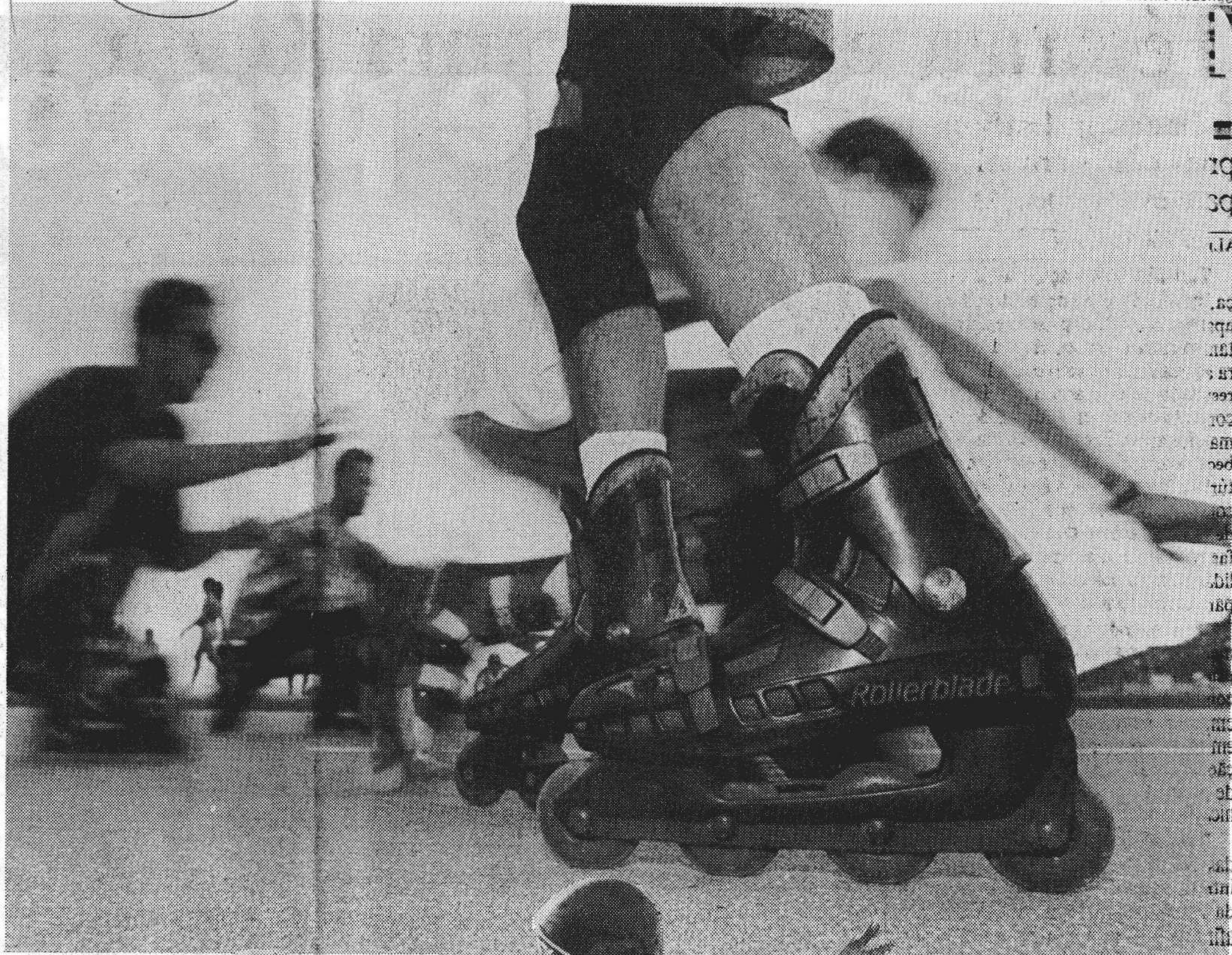
O especialista em medicina esportiva Claudio Gil Soares Araújo, diretor da Clinimex, também enfatiza a proteção. “No Canadá, onde os traumatismos cranianos causados por quedas são responsáveis pelo maior número de mortes na infância, nenhuma criança pode an-

dar de bicicleta, *skate* ou patins sem capacete”, conta o médico. Ele diz, entretanto, que os benefícios da patinação são muitos. “Do ponto de vista cardiopulmonar, é um excelente exercício. É também uma importante atividade aeróbica — possibilita grande gasto calórico — e anaeróbica — trabalha sobretudo a musculatura das pernas.”

Para Araújo, patinar é uma fase de desenvolvimento fundamental para a criança, assim como engatinhar, caminhar, correr e andar de bicicleta. “Todo garoto deveria aprender a patinar porque ajuda a desenvolver a coordenação motora e o equilíbrio de forma nada monótona. É uma brincadeira que ajuda no crescimento.”

Emergência — Mas os perigos realmente aparecem quando as rodas saem do chão. Descer rampas voando, pular quebra-molas, dar cambalhotas ou fazer piruetas são um passo em direção a hospitais de emergência ou pronto-socorros ortopédicos. “Mais do que nunca, nessas horas, os dispositivos de proteção são fundamentais para evitar traumas maiores. Os próprios patins devem estar bem amarrados e em bom estado, com rodas pouco gastas e sem parafusos soltos”, aconselha o diretor da Clinimex.

Quando, no entanto, o destino para o hospital é certo, o melhor a fazer é observar as recomendações de emergência. “As feridas devem ser bem lavadas e desinfetadas com soluções anti-sépticas”, aconselha Luiz Alberto Secunho, do Hospital de Traumatismo-Ortopedia (HTO). “Nos traumatismos menores, como torções, deve ser aplicado gelo no local, de imediato, até que a vítima possa ser atendida por um profissional. Se houver fratura, não se pode movimentar o membro afetado. Curiosos que se aproximam para ajudar, muitas vezes, acabam provocando grande prejuízo. Sobre o uso de uma pessoa estiver desacordada, deve-se aguardar a chegada da ambulância para a remoção adequada”, ensina Secunho.



O novo modelo de patins exige o uso de capacete e dispositivos de proteção, do mesmo tipo que os adeptos do skate costumam utilizar.



Arquivo

DICAS

Benefícios — A patinação trabalha a musculatura de todo o corpo (especialmente das pernas e das nádegas) e ajuda a desenvolver a coordenação motora, a flexibilidade, o equilíbrio e a atenção. Aumenta a capacidade aeróbica e anaeróbica. É um excelente exercício para o coração e para o aparelho respiratório. Proporciona grande dispêndio calórico.

Precauções — A postura importante para evitar quedas traumáticas. Joelhos, punhos e cotovelos devem estar protegidos com dispositivos especiais. A atividade exige uso de capacete. Exercícios de alongamento antes e depois ajudam a prevenir lesões musculares. Cuidados com os patins também são importantes: não devem faltar parafusos, as rodas devem estar bem presas e nunca desgastadas, os patins têm que estar bem amarrados, o tamanho deve ser adequado.

Riscos — Feridas superficiais ou profundas, estiramentos da musculatura dos membros inferiores, distensões na virilha e traumatismos provocados pelas quedas.

Aparelho acusa deformidade nos pés

Um novo aparelho recém-instalado no Rio permite fazer um diagnóstico completo dos pés e do caminhar para, a partir do laudo, criar uma palmilha personalizada e aliviar problemas como pé chato, joanetes, calos, deformidades e feridas. O exame de pressimetria computadorizada, adotado pelo Centro de Diagnóstico do Aparelho Locomotor (Cedap), mede as pressões exercidas na sola do pé, em repouso e em movimento. A partir da análise da *pisada*, é possível detectar os erros e vícios da marcha para poder recuperar o equilíbrio perdido.

“Primeiro, monta-se uma imagem por varredura no computador — uma espécie de *foto* — para estudar o formato do pé em repouso”, explica o ortopedista Guilherme Dottori, diretor-médico do Cedap. Em seguida, parte-se para a análise dinâmica. “O paciente calça um par de sandálias com 960 sensores cada, que permitirão fazer um mapeamento completo da distribuição de forças do pé, durante a caminhada. Conectados ao computador, os sensores indicam na tela quais as áreas de maior pressão — os pontos de coloração mais clara são os mais castigados pelo peso do corpo.”

Palmilha — Dottori diz que, a partir do molde eletrônico obtido no computador, é possível projetar uma palmilha personalizada, de modo a corrigir os defeitos da marcha. “O exame pode mostrar alterações precoces e assim evitar complicações futuras e até cirurgias”, afirma o médico.

O ortopedista Eduardo Sadigurschi, que presta consultoria ao Cedap, lembra que o pé é um con-



Luciana Avellar

A partir da análise do pé é possível criar uma palmilha personalizada

junto de estruturas ósseas, ligamentares, musculares, articulares e tendinosas que trabalham em equilíbrio para suportar o peso de todo o corpo e possibilitar a locomoção. “Quando esse equilíbrio é rompido — seja por problemas de origem genética, sobrecarga ou sapatos inadequados — surgem as deformidades e as queixas: dor, queimação, formigamento, desconforto e dificuldade de andar”,

destaca. “O tratamento medicamentoso e fisioterápico resolve o problema temporariamente mas não combate a causa. Com o novo exame, pode-se fazer o diagnóstico correto e assim atacar o mal pela raiz.”

Sadigurschi diz que os problemas mais frequentes são a fascite plantar (inflamação do tecido ligamentar, que vai do calcâneo até perto dos dedos, e causa dor

quando a pessoa fica de pé ou quando começa a andar), as tendinites (inflamação dos tendões) e o esporão de calcâneo (crescimento ósseo exagerado na base do calcanhar, que provoca queimação e pontadas quando se inicia a caminhada).

“Pé chato (plano) e joanete também são queixas comuns”, admite Sadigurschi. “O arco do pé é a principal estrutura de suporte. Se perder sua força, a arquitetura do osso começa a desmoronar, achatando o arco e causando desconforto.” O ortopedista observa que pessoas com pé plano têm mais tendência a desenvolver joanete (deformação do primeiro metatarso que interfere na angulação dos ossos do pé, gerando dor).

Prevenção — Sadigurschi ressalta que, com o novo aparelho, essas alterações podem ser detectadas e tratadas de forma personalizada. “Nos Estados Unidos, o estudo detalhado dos pés não é feito apenas para prevenir problemas, mas também para aumentar o desempenho de atletas.”

Segundo Dottori, a dor serve como um sinal que avisa quando algo não vai bem. “Mas, em algumas pessoas, como diabéticos e pacientes com doenças neurológicas, que sofrem uma alteração na sensibilidade dos pés, esse alarme não funciona”, adverte o diretor do Cedap. “Nesses casos, podem aparecer feridas imperceptíveis que podem se agravar e exigir, mais tarde, cirurgias e amputações”, avisa. “Para essas pessoas, a pressimetria é mais do que indicada porque pode detectar alterações de forma precoce e evitar complicações futuras.” (A.I.)