



**Foto: Innovated Captures/Fotolia**

+ Participe da 17 Corrida e caminhada do GRAACC. Clique aqui e inscreva-se (<http://www.ticketagora.com.br/Evento/3770/17-CORRIDA-E-CAMINHADA-GRAACC.aspx?origem=WEBRUN&campanha=CROSS>)

### **1. A estrutura do colágeno**

Se ela for alterada, pode não ser tão forte e os tecidos que contêm colágeno serão mais frágeis. Isso pode levar a ligamentos enfraquecidos ou facilmente esticados. “A maioria dos casos tem origem genética, devido a alteração das fibras”, afirma Dr. Fellipe Savioli, médico do esporte e ortopedista.

### **2. A forma das extremidades dos ossos**

Uma articulação é a junção entre dois ossos e a forma deles determina quão longe você pode mover os braços e pernas. Os membros serão mais flexíveis se o encaixe do osso que se move ao redor, como o ombro ou o encaixe do quadril, for mais superficial.

### **3. O tônus muscular**

Crianças com hiper mobilidade articular podem ter um baixo tônus de músculo, o que significa que a criança é capaz de dobrar as articulações mais do que o habitual.

### **4. O senso de movimentos conjuntos (propriocepção)**

Você deve ser capaz de perceber a posição e o movimento das articulações. Por exemplo, mesmo com os olhos fechados, sabe se o braço está dobrado ou em linha reta. O termo médico para este sentido é propriocepção. No entanto, algumas pessoas com hiper mobilidade articular tem uma sensação anormal de movimento comum e são incapazes de sentirem quando uma articulação é sobrecarregada, dando um conjunto maior de movimento. Além disso, melhorar a propriocepção pode aumentar a estabilidade, diminuindo o risco de desequilíbrios e quedas.

### **Existe cura?**

Não há cura para a hiper mobilidade, mas é possível minimizar os riscos de lesão, melhorando a corrida através de uma série de cuidados. “O tratamento deve envolver uma equipe multidisciplinar (fisioterapeutas, médicos, psicólogos), com foco no aumento da força muscular e consequentemente na força associada à correção de alterações, no padrão da marcha do paciente”, explica o ortopedista.

Se o problema maior forem lesões frequentes e demora na recuperação, vale a pena verificar o que pode estar acontecendo. Se precisar de uma resposta definitiva, consulte um fisioterapeuta, ele será capaz de oferecer um diagnóstico mais preciso e elaborado com base nos sintomas e histórico de lesões.

Este texto foi escrito por: **Gabriel Gameiro**

## Comentários

0 comentários

Classificar por **Mais antigos** ▼



Adicionar um comentário...

 Plugin de comentários do Facebook



### **Redação Webrun (<https://www.webrun.com.br/Author/Colaborador/>)**

Releases, matérias elaboradas em equipe e inspirações coletivas na produção de conteúdo!

### **POSTS DO AUTOR**

---