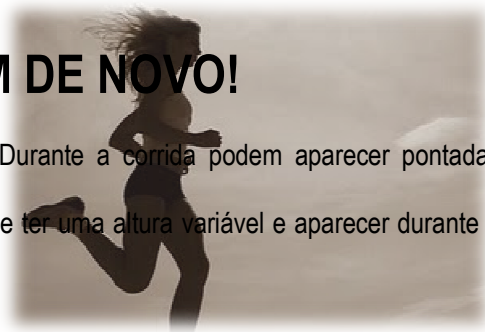


“DORES DE BURRO” ATACAM DE NOVO!

A “DOR DE BURRO” vai atacar com o início das aulas de Educação Física. Durante a corrida podem aparecer pontadas abdominais, vulgarmente conhecidas como “dor de burro”.

A dor situa-se debaixo da zona torácica, mais frequentemente no lado direito. Pode ter uma altura variável e aparecer durante a competição ou num simples treino.



Existem três tipos diferentes de “Dor de burro”, pontadas abdominais.

1. O mais conhecido e frequente corresponde a uma **insuficiência circulatória aguda**. O coração não desempenha completamente a sua tarefa de bomba aspirante face ao esforço físico que lhe é exigido.

O sangue venoso bloqueia-se ao nível do fígado (lado direito do abdómen) ou do baço (lado esquerdo), órgãos que, assim congestionados, tornam-se dolorosos.

É esta a famosa “Dor de burro” que, de uma forma geral, ataca todos os jovens nas suas primeiras corridas ainda insuficientemente treinados ou, ainda, e por estranho que pareça, nos corredores bem treinados, mas que correm em competição para além das suas possibilidades físicas de momento.

Estas pontadas também aparecem logo no início das corridas devido a um mau “aquecimento” face ao esforço que o corredor vai efectuar. Neste caso, o coração não foi acelerado para assegurar o débito sanguíneo exigido por esse mesmo esforço e o atleta, em plena corrida, é obrigado a diminuir o seu andamento.

2. O segundo tipo de pontada corresponde a uma **dor muscular dos abdominais ou do diafragma**.

Esta pontada abdominal traduz-se por uma dor quase idêntica, bem localizada, aparecendo ao fim de algum tempo de corrida e muitas vezes sem qualquer relação com o andamento aplicado.

Trata-se de uma dor inflamatória, de uma tendinite ou de uma velha cicatriz de lesões musculares.

3. **Dores abdominais cuja origem é digestiva**.

Este caso de “dor de burro” aparece frequentemente nos corredores que não respeitam o tempo de digestão exigido entre a última refeição e a corrida, à ingestão de determinado tipo de alimentos ou má digestão o que poderá provocar a formação de gases no tubo digestivo

O que deves fazer quando a “dor de burro” ataca:

- Reduz a velocidade da corrida (eventualmente passa a andar) e, ao mesmo tempo, respira fundo.
- Eleva o braço do lado afectado, acima da cabeça, alongando a caixa torácica.
- Inclina-te para a frente e pressiona, massajando a zona dolorosa.
- Respira ao ritmo das tuas passadas, expirando quando apoias o pé contrário ao da zona dolorosa.
- Se nada disto resultar grita muito alto, AHHHHH!!!! (ajuda a descontraír os músculos).

Se sofres, frequentemente, de “dor de burro” segue alguns dos seguintes conselhos:

- Inicia o exercício lentamente, aumentando gradualmente a intensidade.
- Evita comer antes da actividade física.
- Evita ingerir alimentos que possam provocar a formação de gases.
- Evita uma respiração superficial e rápida.
- Se após reduzires a velocidade do exercício a dor permanecer, interrompe a actividade. Não vale a pena sofrer!

Normalmente, este tipo de dor diminui à medida que a pessoa evolui de forma e está mais bem adaptada à actividade física. O segredo é, portanto, treinar regularmente!

Setembro de 2010

Professor: Pedro Coelho

Fontes

Revista Sport Life , Setembro 2002, nº 6

www.foruns.terravista.pt

www.millenniumbcp.pt

www.omundodacorrída.com