

# LESÕES FREQUENTES NO HOQUEI

Aluno: Carlos Maria Amarilla Riveros

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

## HÓQUEI:

O hóquei é um esporte praticado em pistas de gelo, ou na grama, no qual os jogadores deslizam sobre patins e carregam um taco, com o qual conduzem um disco em direção ao gol. O disco é preto, feito de borracha que pesa de 156 a 170 gramas e mede 2,5 centímetros de espessura por 7,6 centímetros de diâmetro. Existem dois tipos principais de hóquei: o hóquei no gelo e o hóquei no campo.

### Hóquei no gelo

O hóquei no gelo é praticado em pistas de gelo com temperatura de menos 10°C ou com gelo especial. Nessa modalidade cada time tem 6 jogadores, e o objetivo é levar o disco até gol. Para levar o disco (puck) até o gol utiliza-se um taco em forma de L com o segurador e a lâmina (que são feitos de madeira).

### Hóquei de campo

É um esporte praticado por dois times de 11 jogadores. Uma partida é dividida em dois tempos de 35 minutos, com intervalo de 10 minutos entre elas. O jogo é praticado em um campo de grama. Conduzindo a bola com o taco, o objetivo do hóquei no campo é tentar marcar o maior número de gols possíveis. A bola utilizada é feita de plástico (PVC) e cortiça, pesa 170 gramas e tem 7 centímetros de diâmetro. O hóquei de campo tem origem na Inglaterra, sendo que é um esporte olímpico desde 1908. Algumas nações são destaque nesse estilo de hóquei: Austrália, Argentina, Países Baixos, China e Alemanha.

## LESÕES COMUNS NESSE ESPORTE

Uma equipe de fisioterapeutas indicou que entre as condições mais comuns são, dores nas costas, tendinite, dor no quadril e outros como, fratura e hematomas no rosto e na cabeça acidental ou não.

Entre os especialistas do esporte que contribuíram para o estudo, é Sergio Vigil, ex-treinador da Leoas e atual treinador das primeiras mulheres hóquei divisão River Plate.

Dor nas costas: mais da metade dos jogadores sentem dores nas costas durante suas carreiras. As áreas mais afetadas são, dor torácica, cervical e lombar na região do sacro e cóccix.

Virilha: Os campos sintéticos muitas vezes causam lesões dos tecidos moles do corpo, especialmente os músculos adutores (parte inferior do abdômen).

O movimento da vara de aperto, provocando lesões nos músculos do estômago.

Luxação dos tendões: a posição agachada do jogador com os tornozelos flexionados, exige mais esforço para os músculos da coxa e em torno da fíbula.



Centro de Educação Profissional

**SÃO CARLOS**

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCURSOS.com.br](http://www.SAOCARLOSCURSOS.com.br)