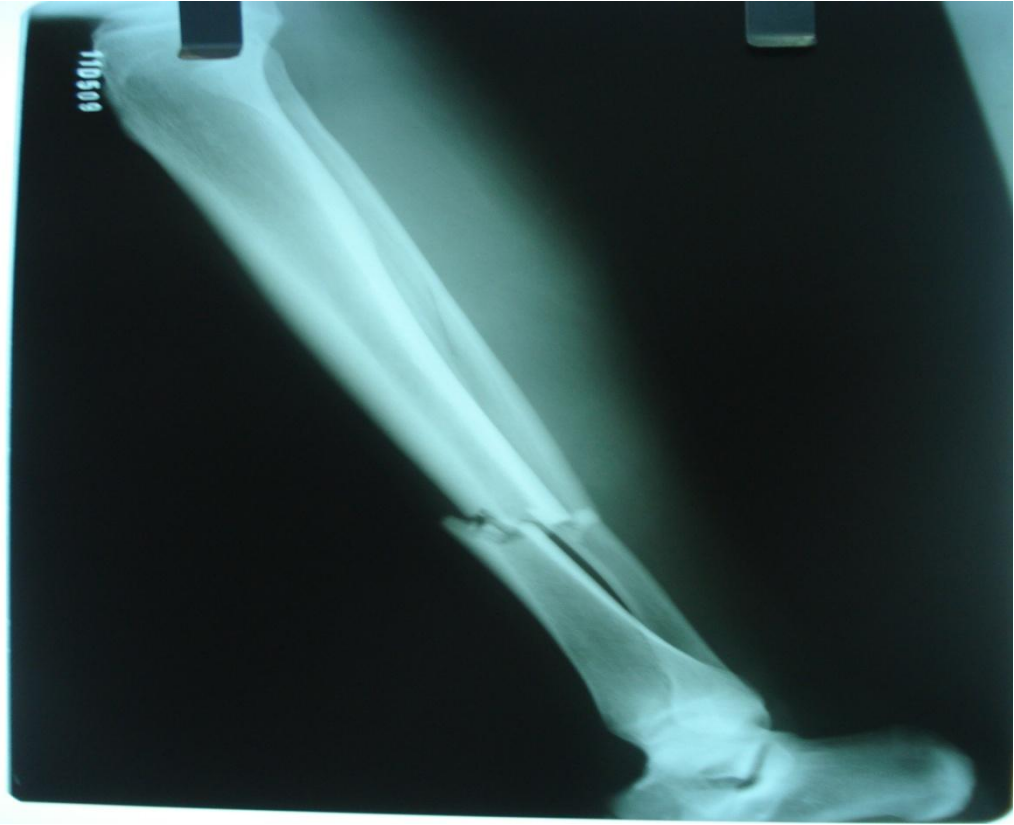


UTILIZEM AS CANELEIRAS

O BOM SENSO PEDE E SUAS PERNAS AGRADECEM.

Por **Ailton Fragnan**





O futebol é a modalidade esportiva mais popular do Brasil e do mundo. O risco de lesões é elevado. Estudos mostraram que um atleta profissional de futebol terá, em média, de uma a duas lesões por temporada, sendo a maioria delas leve com retorno completo ao esporte em até duas semanas.

Grande parte das lesões ocorridas no futebol ocorrem após trauma nos membros inferiores. Estas injúrias podem variar desde contusões e escoriações até fraturas. O uso de caneleiras é considerado importante na prevenção destas lesões.

Baseado nisto, a FIFA as tornou obrigatórias em 1990.

Caneleira é um equipamento costumeiramente utilizado em esportes como o hóquei no gelo, o hóquei sobre patins, o futebol, o beisebol, wheelie, muay thai, entre outros.

No futebol, protegem de ações como carrinhos, colisões e agressões dos outros jogadores.

Costumam ser presas por tiras de velcro, e diversas organizações profissionais, amadoras e instituições educacionais já as adotaram como equipamentos obrigatórios, para reduzir o número de contusões e ferimentos.

A tíbia se encontra muito exposta em sua superfície anterior medial, isto é, está diretamente sob a pele na região da canela, e isso não dá ao osso o "acolchoamento" fornecido aos outros ossos do corpo pelos músculos. Golpes e pancadas na região podem, portanto, provocar ferimentos sérios, ao ponto até mesmo de fraturas. Tais ferimentos são extremamente dolorosos, já que o periosteio, a fina membrana que reveste todos os ossos, é um tecido com abundância de nociceptores (os "receptores" da dor).

Estudo publicado recentemente avaliou o efeito da introdução da obrigatoriedade do uso de caneleiras na incidência de lesões nos membros inferiores. Este estudo demonstrou uma queda de 20 a 25% na incidência de lesões na perna após o início da regra. **E concluiu que o uso de caneleiras durante treinos e jogos de futebol tem um efeito protetor relevante.**