

# Guia rápido “Ombro de ferro”

10 dicas valiosas para o  
tenista ou praticante de  
esportes com raquete  
evitar dor no ombro e  
deixá-lo de ferro.



**LEONARDO FAUSTINO**  
FISIOTERAPIA

[WWW.LEONARDOFAUSTINO.COM.BR](http://WWW.LEONARDOFAUSTINO.COM.BR)

# SUMÁRIO

03.

**APRESENTAÇÃO**

04.

**INTRODUÇÃO**

08.

**CONCLUSÃO**

# APRESENTAÇÃO

Meu nome é Leonardo Faustino, sou fisioterapeuta, graduado pelo Centro Universitário São Camilo, especialista em ortopedia pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP) e especialista em aparelho locomotor no esporte pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Atuo há mais de 15 anos com fisioterapia ortopédica e esportiva, reabilitação, prevenção de lesões, principalmente com atletas amadores e profissionais do tênis e esportes de raquete (beach tennis, squash e padel).

Após esses anos de atuação na área decidi compartilhar um pouco do meu conhecimento e minha experiência de maneira simples, criando esse ebook, que é direcionado para todo público do tênis e beach tennis: profissionais, praticantes, atletas e/ou amantes do esporte.



03.

# INTRODUÇÃO

O ombro é a articulação mais móvel do corpo humano, entretanto é considerada pouco estável por sua anatomia articular, especialmente na articulação glenoumeral.

Esta grande mobilidade e instabilidade podem ser atribuídas a frouxidão capsular associada a forma arredondada e grande da cabeça umeral e rasa da fossa glenóide, sendo necessário harmonia sincrônica e constante em todas as estruturas estáticas e dinâmicas que mantêm sua biomecânica normal.

Por esse motivo, qualquer alteração que comprometa sua estrutura e função faz com que esse complexo articular seja alvo de inúmeras afecções.

A síndrome do impacto caracteriza-se por impactação mecânica ou compressão de estruturas que se localizam no espaço umeroacoracoacromial, especialmente o tendão supraespal, tendão da cabeça longa do bíceps, bursa subacromial e articulação acromioclavicular.

A degeneração ocorre pelos constantes atritos, causados pela compressão de partes moles contra o arco coracoacromial e a permanência do mecanismo de impacto pode causar lacerações parciais ou totais do manguito rotador.

Qualquer alteração anátomo-patológica que interfira nesse mecanismo de sinergia muscular ou que comprometa a biomecânica normal do ombro, de forma que o músculo deltóide que tem um vetor ascendente da cabeça do úmero, prevaleça sobre o manguito rotador que tem um vetor descendente, poderá ocasionar microlesões. (Figura 1 e Figura 2).



Figura 1

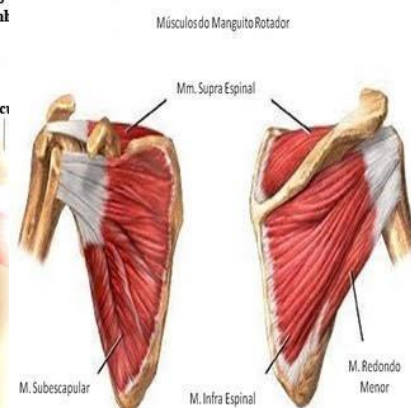


Figura 2

A seguir, 10 dicas valiosas que podem ajudar a melhorar muito quem sofre com essa condição.

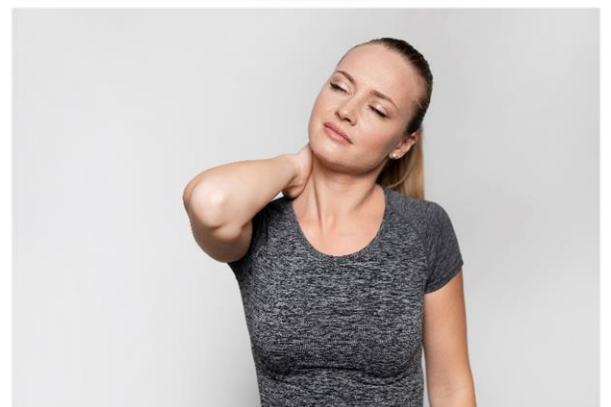
### 1. Aquecimento:

Prepara o sistema cardiovascular, músculos e articulações reduzindo o risco de lesões.



### 2. Mobilidade articular:

Melhora da capacidade que a articulação da região de ombro e região escapular tem de realizar movimentos com amplitude e livre de restrições, melhora na lubrificação da articulação, performance, além de diminuir o risco de lesões.



### 3. Consciência corporal:

Por meio do nosso sistema proprioceptivo (quando conseguimos ter melhor noção espacial entre as articulações e o ambiente) os músculos são informados sobre qual ação tomar, melhorando equilíbrio, estabilidade e postura.



### 4. Fortalecimento específico:

De todos os tendões e músculos da região escapular e ombro para aumento da força, estabilidade das articulações e maior resistência da região quando for solicitada.



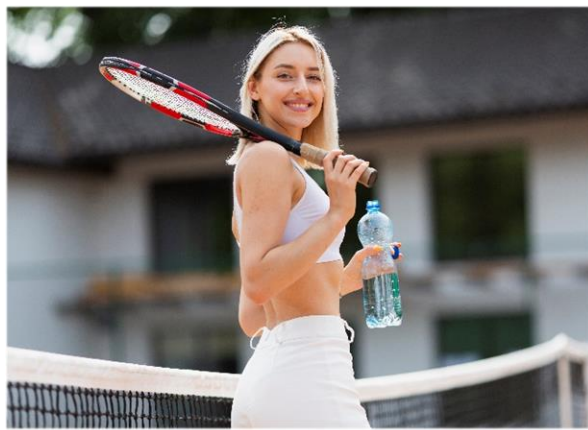
## 5. Alongamento:

Exercícios de alongamento que proporcionem maior amplitude de movimento da região escapular e ombro principalmente para os movimentos de rotação e elevação.



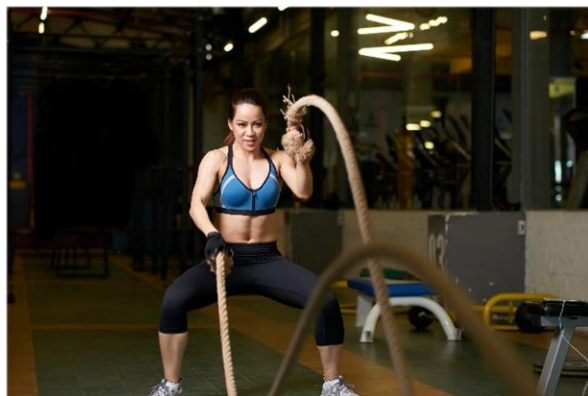
## 6. Raquete “amiga” do ombro:

Procure uma raquete que proporcione “conforto”, com índice de rigidez baixo e bons materiais de amortecimento na estrutura.



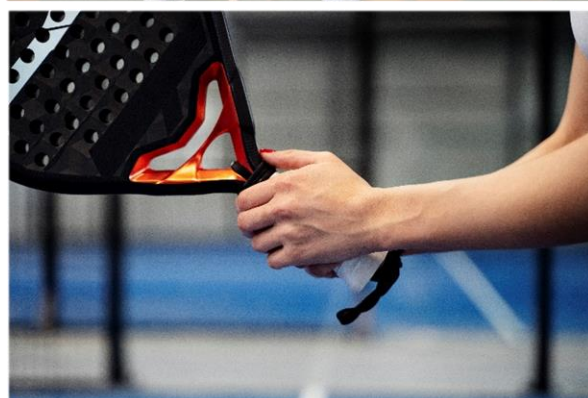
## 7. Corda “amiga” do ombro:

Ou você opta por uma corda mais macia como uma corda multifilamento ou natural para melhora do conforto ou você baixa a libragem das suas cordas no caso de cordas mais duras.



## 8. Grip ajustado:

Grip ajustado para manutenção da empunhadura correta durante o jogo, pois um grip muito fino ou muito grosso pode fazer com que a raquete gire na mão e sobrecarregue a região do ombro.



## 9. Liberação miofascial:

Ajudará no relaxamento muscular, promovendo melhor recuperação após os treinos, minimizando dores e prevenindo lesões.



## 10. Boa técnica:

A biomecânica dos golpes do tênis influencia bastante na condição de dor e impacto na região do ombro. Técnica incorreta principalmente no golpe do saque com um toss incorreto e o ponto de contato com a bola muito atrás da cabeça pode gerar sobrecarga por excesso de rotação externa.





# CONCLUSÃO

Espero que esse guia ajude você a entender e enxergar de forma simples a anatomia e complexidade das lesões que podem ocorrer no Tênis e Beach Tennis.

O cuidado com o corpo, não somente na recuperação, mas também a prevenção de lesões é essencial para quem quer jogar sem dores e melhorar a performance em qualquer esporte.

A grande maioria dos tenistas e beachtenistas amadores não se prepara na academia ou em casa de forma adequada para poder jogar uma partida sem dores e sem lesões.

Se você está sofrendo com dores e lesões, não realiza fortalecimentos ou se já realiza e não tem resultados, você precisa de exercícios específicos e individualizados adequados para você e seu histórico.

Conheça a minha consultoria online e realize meu programa de prevenção de lesões para tenistas e praticantes de esportes com raquete (beach tennis, squash e padel) clicando no link da BIO.