

Lesões esportivas_II



Aconteceu um acidente - o que fazer?

- Não perca a cabeça
- Tome e ordene medidas imediatas
- Informe

Conteúdo das lesões esportivas_1.part.pdf

Lesões na pele

- escoriações
- Bolhas
- Rachaduras, hematomas e cortes
- Queimaduras
- Lesões por frio

Lesões musculares

- Tensão muscular
- Distensão muscular
- Ruptura muscular
- Rigidez muscular
- Contusão/contusão muscular
- Dor muscular
- Cãibra muscular

Lesões ósseas

- Hematomas e periostite
- Fraturas ósseas
- Lesões nas costas, retenção de pá

Lesões articulares

- Entorse
- Luxação

Lesões nos tendões

- Tendinite
- Ombro de tênis
- Cotovelo de tenista/cotovelo de tenista
- Achilodinia

- Ruptura de tendão

Índice de lesões esportivas_2.Part.pdf

Lesões especiais

- Insolação
- Insolação
- Colapso
- Concussão
- Lesões oculares
- Hemorragia nasal
- Fratura nasal
- Orelha de Ringer
- Unha azul
- Contusão testicular
- Lesão no dente
- Doença aguda das montanhas
- Hipoglicemia

Folheto do ESSM Magglingen Youth+Sport

[Lesões esportivas_1.part](#)

[Lesões esportivas_2.part](#)

Referência da fonte:

Conteúdo e imagens: ESSM Magglingen, Youth+ Sport, folheto da LHB www.ehsm.ch

Autor: Dr. R. Biedert