

## 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

[Sports injuries\\_1.part](#)

[Sports injuries\\_2.part](#)

### Referência da fonte:

**Conteúdo e imagens:** ESSM Magglingen, Youth+ Sport, folheto da LHB [www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)

**Autor:** Dr. R. Biedert