

OS ROLOS DE ESPUMA



Tratamento dos tecidos moles com FOAM ROLLER

Por: António Guerra

Departamento de Formação da F. P. Voleibol

O tratamento dos tecidos moles é novidade no nosso Voleibol, mas é algo que já é utilizado há muitos anos nas modalidades de topo em vários países. Internacionalmente, aparece designado de muitas formas diferentes em função da sua origem e da sua prática. Habitualmente os fisioterapeutas usam o termo mobilização dos tecidos moles. Os quiropatas utilizam o acrónimo ART – Active Release Technique. E os massagistas terapeutas chamam-lhe trabalho dos tecidos profundos.

Resumindo muito, tudo se reduz à pressão aplicada nos tecidos para deformá-los e provocar reacções químicas, mas também reajustes da estrutura mecânica. A terapia dos tecidos moles, seja por problemas musculares crónicos ou tendinosas, é igual a qualquer outro tipo de treino físico. Na prática resume-se à aplicação de um estímulo. Na realidade, o que os terapeutas fazem é irritar os tecidos para provocar uma resposta química. Os químicos libertados são aquilo que vai iniciar o processo de recuperação ou cura. É por esta razão que o trabalho dos tecidos moles é frequentemente doloroso mesmo nos dias seguintes, tendo um efeito muito parecido com o DOMS – Delayed Onset Muscle Soreness, que numa tradução muito livre seria, Atraso Localizado da Recuperação Muscular.

A maioria dos autores defende que a mobilização dos tecidos moles estimula a formação de fibroblastos que ajudam a tornar o cologénio tipo 3 imaturo e desalinhado, em cologénio tipo 1 muito mais forte, alinhado e maturo. Por outras palavras, a massagem altera positivamente a qualidade das fibras musculares, mas mais significativo é a sua acção sobre a FASCIA . A massagem altera positivamente a qualidade das fibras musculares, promove a reorganização, reposicionamento e recuperação do tecido fascial.

Uma grande alteração da atitude para com a prevenção e tratamento de lesões é evidente na cada vez maior utilização de técnicas como a massagem, técnicas de activação muscular (MAT) e ART, que podem operar maravilhas na recuperação dos jogadores e promover de uma forma significativa a longevidade desportiva dos mesmos.

Aquilo que parece evidente no tratamento de lesões a nível internacional é que se está a deslocar da utilização de meios isocinéticos e eléctricos para uma abordagem de inspiração mais europeia centrada no trabalho de manipulação dos tecidos moles. A massagem caiu em desuso no “boom” da fisioterapia dos

anos 80, não porque não fosse efectiva, mas porque era pouco rentável; com a utilização de ultra sons e de estimulação eléctrica era possível tratar mais pessoas, mais rapidamente. Principalmente no continente europeu e junto dos atletas das modalidades individuais, não foi de todo abandonada a prática da manipulação dos tecidos moles, pelo facto de se sentirem muito bem com este tipo de trabalho e por saberem que os ajudava de duas formas, permitindo recuperações mais rápidas e a permanecerem saudáveis durante mais tempo.

A principal diferença para a abordagem actual é que anteriormente não havia qualquer conceito acerca da alteração da densidade dos tecidos e da importância da fascia na recuperação e rendimento desportivo

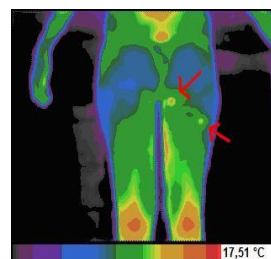
FOAM ROLLER - ROLAR NOS ROLOS DE ESPUMA

O que é que tudo isso tem a ver com os rolos de espuma? Como treinador, tenho vindo a assistir ao facto de cada vez mais jogadores de elite a utilizar com sucesso várias técnicas para tratamento dos tecidos moles, como, por exemplo, a massagem. Mas, no caso dos desportos colectivos, a questão é que posso ter massagem para uma equipa inteira, em períodos de tempo aceitáveis e a um custo razoável? A solução é o rolo de espuma.

Ainda há muito pouco tempo, a maioria dos treinadores e jogadores de Voleibol olhavam com desconfiança para um longo pedaço cilíndrico de espuma de aproximadamente um metro e questionavam-se acerca da sua verdadeira utilidade. Hoje, quase todas as salas de trabalho e recuperação físicas, muitas equipas e jogadores de Voleibol, usam o rolo espuma com regularidade.

A Academia Norte-Americana de Medicina Desportiva, particularmente na pessoa do seu presidente, Michael Clark, ajudou muito a creditar e expor à comunidade de medicina desportiva os rolos de espuma. Num dos seus primeiros manuais, Clark, já inclui algumas fotos de auto-libertação miofascial, utilizando um rolo de espuma. A técnica ilustrada era muito simples e auto-explicativa: Obter um rolo de espuma e usar o próprio peso corporal para aplicar pressão nos pontos dolorosos que iam surgido. Desde então, já foram descobertos muitos mais usos para os rolos de espuma, incluindo a prevenção de lesões e melhoria de desempenho. Começaram por ser utilizados como meio para aplicar pressão e diminuir a tensão provocada pelos pontos gatilho - trigger points e agora são muito usados como meio para efectuar auto-massagem.

Essencialmente, os rolos de espuma são a massagem



terapêutica de quem não pode ter um conjunto alargado de massagistas ou terapeutas nas equipas técnicas. É a manipulação dos tecidos moles para as massas. Permite trabalhar os tecidos moles de uma equipa inteira, em variadas circunstâncias, a custos razoáveis. No entanto, é imprescindível conhecer todas as suas nuances para tirar o máximo proveito desta técnica.

QUE, COMO E QUANDO

O rolo de espuma é uma peça cilíndrica muito simples de espuma dura unicelular. Pense nos cilindros da natação, mas um pouco mais densos e com um diâmetro maior. Geralmente vêm com 50 a 90 cm de comprimento. É preferível o modelo de 90 cm, mas, obviamente, ocupa mais espaço e é mais caro.

Estão disponíveis numa série de densidades de espuma, desde relativamente suave (um pouco mais duros que os rolos de piscina), até aos novos rolos de alta densidade muito mais sólidos. Quanto maior e mais denso for o indivíduo, mais denso deve ser o rolo. Jogadores muito musculados e de grandes dimensões corporais, vão ter melhores resultados com rolos de alta densidade, já um jogador menor ou jovem deve começar com um produto menos denso.

As técnicas de aplicação são simples. A ideia inicial baseava-se no conceito da acupunctura de pressão, em que é exercida pressão sobre áreas específicas do corpo. Os atletas são instruídos acerca de como usar o rolo para aplicar pressão sobre áreas sensíveis dos próprios músculos, vulgarmente chamados pontos gatilho, nós ou áreas de densidade muscular e para ficar a rolar até diminuir a tensão do músculo. Sem muita informação sobre onde procurar, a maioria dos atletas facilmente encontra os pontos de tensão por conta própria. No entanto, eles podem precisar de alguma instrução sobre o posicionamento do rolo, tal como utilizá-lo em paralelo, perpendicular, ou 45 graus, dependendo do músculo.

Este método ainda é válido, mas a auto-massagem veio também ocupar um espaço importante na preparação e recuperação do treino. Na auto-massagem, o rolo é usado de uma forma continuada e mais abrangente nos grandes grupos musculares como quadríceps, isquiotibiais e nadegueiros, mas também para zonas ou áreas mais pequenas ou específicas e geradoras de muita tensão como a tensor da fascia láctea (TFL), piriforme e glúteo médio.

A sensação da intensidade do rolo na auto-massagem deve ser individualizada e devidamente orientada em função da idade, do conforto e nível de condição física do jogador. Este é um dos pontos positivos: os jogadores, ao realizarem

a sua própria massagem, podem controlar a intensidade com o peso do próprio corpo.

Não há unanimidade sobre quando, quantas vezes, ou por quanto tempo devem rolar, mas em geral, são usadas as duas técnicas uma um pouco antes e outra no final do treino. O rolo de espuma antes do treino pode ser utilizado para ajudar a desfazer pontos gatilhos, diminuir a densidade muscular e promover um melhor aquecimento. O jogador rola até encontrar os pontos de maior tensão e permanece aí cerca de 30 segundos até desaparecerem. Rolar depois do treino pode ajudar os músculos a recuperarem de exercícios extenuantes, quando aplicado como uma massagem profunda sem permanecer ou pressionar nenhuma zona em particular, apenas rolando.

Aconselho a que utilizem antes do treino com carácter obrigatório, no final do treino, sempre que possível e obrigatoriamente quando o treino for muito intenso.

Um dos aspectos positivos na utilização do rolo de espuma é que pode ser feito diariamente até 12 vezes por dia em situações de dor aguda.

Quanto ao tempo de duração de cada sessão tem de ser definido caso a caso. Eu, geralmente, permito cinco a dez minutos para o trabalho de activação dos tecidos moles no início da sessão, imediatamente antes do aquecimento. No final do treino é dado o mesmo período de tempo.

Como regra geral, são feitas 10 passagens em cada posição (embora não existam regras rígidas para o número de repetições). Na maioria das vezes, os atletas são incentivados simplesmente a rolar até a dor desaparecer.

ALGUMAS ESPECIFICIDADES

O rolo de espuma pode ser usado em quase todas as áreas do corpo, no entanto, é muito mais utilizado nas extremidades inferiores. A densidade muscular nesta zona é muito superior e os jogadores de Voleibol são mais propensos a acumular tensão e fadiga na parte inferior do que na parte superior do corpo. Os isquiotibiais e os flexores do quadril parecem experimentar os níveis de carga e tensão muscular mais elevados, por isso, devem concentrar-se nestas áreas.

AQUI ESTÃO ALGUNS DOS EXERCÍCIOS UTILIZADOS:

Glúteos e rotadores:

O atleta fica sentado no rolo com uma ligeira inclinação e move-se a partir da crista ilíaca em direcção da articulação do quadril para trabalhar mais o glúteo máximo. Para abordar os



rotadores do quadril, a perna afectada é cruzada sobre a outra para colocar os rotadores em alongamento.

TFL e glúteo médio:

O tensor da fáscia lata (TFL) e o glúteo médio, embora pequenos em tamanho, são factores com implicações na dor da região anterior do joelho. Para abordar a TFL, o atleta começa deitado decúbito ventral com a ponta do rolo colocada sobre a TFL, logo abaixo da crista ilíaca.

Depois de trabalhar a TFL, o atleta roda 90 graus para uma posição lateral, ver a figura, e rola desde articulação



do quadril até à crista ilíaca, dirigindo o trabalho preferencialmente para o glúteo médio.

Adutores:

Do ponto de vista da densidade dos tecidos, é nos glúteos e nos adutores que irão sentir maiores efeitos do trabalho com os rolos de espuma. Os adutores são a parte esquecida deste sistema, o triângulo definido pelos adutores é uma enorme área para diminuir tensão e densidade. Há duas maneiras de trabalhar esta zona, a primeira técnica é deitado, para principiantes, que passaremos a explicar, e sentado para quem domina a primeira técnica.

De bruços no solo, com o membro inferior afastado sobre o rolo colocado num ângulo de 60 graus em relação à perna. A actividade deve decorrer em três fases.



Primeiro, começa logo acima do joelho na área do vasto medial e "pata de ganso"; fazer no mínimo 10 passagens curtas, cobrindo cerca de um terço do comprimento do fémur. A seguir, deve passar para zona média dos adutores e novamente rolar 10 vezes no terço médio do músculo. Por último, o rolo é posicionado perto da virilha para rolar até à sínfise púbica.

Apesar de eu usar principalmente os rolos nos membros inferiores dos jogadores, eles também devem ser usados na parte superior do corpo. As mesmas técnicas podem ser utilizadas para peitorais, dorsais, rotador e musculatura da escápula.

AVALIAR A EFICÁCIA

A massagem com o rolo de espuma em certa zonas pode ser um trabalho dolorosa, muito similar à dor das micro-lesões. Portanto, é importante ensinar os jogadores a distinguir entre um nível moderado de desconforto relacionado com o trabalho e o desconforto da lesão. Há uma regra muito simples, quando o jogador completa trabalho deve sentir-se melhor e não pior. E os rolos nunca

deve causar hematomas ou dor aguda.

ROLO VS MASSAGEM

Muitas vezes surge a pergunta: "Qual é melhor, a massagem terapêutica ou o rolo de espuma?" Para mim, a resposta é óbvia: O trabalho de mãos é melhor do que a espuma. As mãos são conectados directamente ao cérebro e podem sentir. Um rolo de espuma não pode sentir. Se o custo não for um problema, é preferível uma equipe de massagistas de plantão para os jogadores. No entanto, ter abundância de massagistas não é praticável com a maioria dos nossos orçamentos. É aí que reside a beleza dos rolos de espuma: Eles fornecem auto-massagem ilimitada por menos de 30€ . Para mim, parece-me uma ótima solução.