



Morganti Ju-Jitsu

Faixa Azul p/ Verde

LESÕES MUSCULARES

(L : lesão T : tratamento R : recuperação)

Distensão Muscular

L: Na realidade, na distensão ou estiramento muscular é o rompimento parcial ou total do músculo.

No instante do rompimento, o atleta sente uma dor aguda, como se tivesse levado uma pedrada no local, e passa a ter dificuldade para flexionar a articulação. Em seguida, surge um hematoma (inchaço)

T: Na hora, aplica-se gelo. Depois, cuida-se da lesão com sessões de fisioterapia e o uso de antiinflamatório e relaxante musculares.

Luxação

L: Lesão grave que ocorre quando a articulações se desloca por completo e os ossos permanecem fora do lugar. Pode ocorrer em qualquer articulação, embora a do ombro seja a mais comum. Provoca dor intensa e dificuldade de movimentação.

T: O médico recoloca os ossos no lugar e imobiliza a região. O tratamento segue com fisioterapia e o uso de antiinflamatórios e analgésicos, dependendo da gravidade.

Entorse

L: A torção do tornozelo é a lesão mais comum por causa da precariedade das calçadas. Geralmente acontece quando se pisa em buraco e a articulação sofre um pequeno deslocamento. A entorse também pode acarretar lesões nos ligamentos. Nos dois casos, a dor é forte e o inchaço aparece em seguida.

T: Gelo no local por volta de 20 a 30 minutos, até que o local perca a sensibilidade, acompanhado de imobilização. Na seqüência, fisioterapia.

R: Tempo médio de 10 a 30 dias em lesões no tornozelo. No joelho pode chegar a 9 meses.

Tendinite

L: Os tendões são estruturas fibrosas que prendem os músculos aos ossos. O local fica inflamado e sujeito a pequenas lesões (rupturas) por conta de esforços exagerados, como a abertura ampla das pernas. A dor piora a cada novo esforço.

T: Fisioterapia, repouso e treinos leves são recomendados até que a tendinite desapareça.

R: De 15 a 45 dias em média

Ligamentos

L: Muitas entorses do tornozelo e joelho chegam a romper os ligamentos. A dor normalmente é intensa, impedindo a movimentação. Pode aparecer o inchaço também.

T: Aplicar gelo, imobilizar e fazer fisioterapia. Raramente a cirurgia é necessária.

Tendão Calcâneo (de Aquiles)

L: O tendão pode romper em decorrência de pisadas em falso ou por chutes fortes na região. A dor é intensa, criando dificuldade para andar.

T: As rupturas parciais são tratadas com imobilização e as totais com cirurgia.

R: De 2 a 6 meses.

Meniscos

L: Os meniscos são cartilagens fibrosas que servem como amortecedores entre o fêmur e a tíbia. É a principal estrutura do joelho e podem ser lesados em conseqüência de entorses ou rotações extremas do joelho. Os sintomas podem ir de uma pequena dor até o bloqueio total do movimento.

T: Trata-se com gelo na hora. Geralmente acaba levando a uma artroscopia (cirurgia para retirada parcial ou total dos meniscos).

CRIOTERAPIA

“Frio Terapêutico” pode eliminar a dor na articulação e diminuir o inchaço. O alívio da dor é promovido pelo efeito analgésico do frio, pois reduz a atividade dos mediadores químicos. O principal efeito fisiológico do frio é a redução do metabolismo (reduz a chegada de sangue na área resfriada). O efeito do frio no vaso sanguíneo é somente de vaso constrição (redução do calibre dos vasos sanguíneos).

O frio pode ser utilizado durante todo o período que durar o tratamento da lesão, ou seja, do momento do trauma ao retorno à luta (geralmente utilizado entre 10 MIN. a 20 MIN.). O intervalo entre cada aplicação do frio em áreas normais, ou seja, sem processo inflamatório, pode ser de 30 min. a 60 min. Já a aplicação do frio em áreas com processo inflamatório intenso, como um joelho pós-cirúrgico complicado, o intervalo necessário pode oscilar de 10 min. a 15 min., pelo fato de que a temperatura local retorna a normotermia (temperatura normal do corpo) muito mais rapidamente. Quando nós desejamos controlar a inflamação e a dor em processos inflamatórios, não devemos deixar a temperatura retornar a normotermia, pois isso teria um significado de aumento do processo inflamatório. É necessário mantermos o tecido em hipotermia, para podermos controlar e reduzir a inflamação.

KIHON

Kihon É Um Treino Cujo Objetivo É Aperfeiçora Os Movimentos Dos Golpes Traumatizantes. Golpes combinados · **Kisami** - mesmo lado que a base · **Gyaku** - contrário da base · **Juriashi** - com movimentação (buscando o oponente) · **Tobi** - com salto · **Mawate** - mudar a direção do movimento (virar) · **Kauate** - trocar a base mantendo a mesma direção.

Nague –Waza

Técnica Desequilibrante: Consiste na projeção do adversário ao solo. Há, basicamente, três tipos de treinos na técnica desequilibrante: **Uchi-komi**, **Nague-ai**, **Handori** e **Yakusokugueyku**. **Uchi-komi**: é um treino de entrada de golpes executado sem deslocamento, que serve para aprender e aperfeiçoar um golpe.

O **Nague-ai** serve para treinar os golpes em situação simulada de luta, ou seja, o oponente se move, mas não oferece resistência aos golpes. O **Handori** é a luta propriamente dita; há resistência aos golpes.

O **Yakusokugueyku**: é um treino de correção de golpes, é também chamado de treino de espelho, pois deve-se parar o golpe durante a execução e corrigir a sua entrada. Este treino pode ser feito sozinho em frente ao espelho, em duplas ou em trios. Nestes diferentes treinos além dos golpes é treinado um fator muito importante da luta desequilibrante: a forma correta da queda.

Resumindo:

Uchi-komi – treino de entrada de golpes desequilibrantes.

Nague-ai – treino de luta “destravada”.

Handori – luta desequilibrante.

Yakusokugueyku – Treino de espelho.

Golpes

Kihon

Kata: Airon (Metal)

Socos: Nihon-Nukite - Yoko-Tsuki - Yama-Tsuki

Defesas: Kalkuto - Mawashi-Uke - Kake-Uke

Chutes: Nidan-Gueri - Mae-Tobi-Gueri - Yoko-Tobi-Gueri

Nague-Waza

Uchi-Makikomi

O-Soto-Makikomi

Harai-Makikomi

Hane-Goshi

Tomoe-Nague

Tawara-Gaeshi

Kami-Hassami

Ne-Waza

Nihon-Kata-Gatame

Sankaku-Ashi-Hishigui

Kakato-Hishigui

Ashi-Jime

Tsukomi-Jime