

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

### **Lesões nos músculos e nos tendões**

1) Quando ocorre o estiramento ou a distensão muscular?

R. Quando o músculo é muito esticado.

2) O que acontece no caso da distensão?

R. Ocorre a ruptura de células musculares.

3) O que essas lesões causam?

R. Ambas causam dor e dificuldade para realizar os movimentos relacionados ao músculo lesionado.

4) Qual tratamento indicado para esse tipo de lesões?

R. Repouso da musculatura afetada e aplicação de bolsas de gelo.

5) O que é a tendinite?

R. É uma inflamação nos tendões causada por movimentos repetitivos.

6) O que a tendinite causa?

R. Dor e sensação de fraqueza no membro afetado.

7) Como prevenir lesões?

R. Manter a postura correta, tomando cuidado ao carregar peso, alimentação saudável, evitar movimentos repetitivos etc.