

# Acidentes no Parkour

*Além de ser um esporte de risco, como a maioria dos traceurs são adolescentes, as contusões no esporte são ainda mais frequentes pois o arcabouço ósseo e os músculos e tendões estão em fase de mudança e são lesionados com maior facilidade.*

*O excesso de treinamento também predispõe a contusões. É preciso respeitar o tempo da recuperação muscular pois os músculos cansados perdem a estabilidade e eficácia durante a contração. Para evitar as lesões mais comuns é necessário fortalecer músculos com treinos de força.*

## Lesões mais comuns

---

**Dores na Canela:** é a inflamação da tíbia ou de seus tendões e músculos. Em geral é causada pelo estresse do impacto.

**Dores no calcanhar e na planta do pé:** É um processo degenerativo da fascia plantar, que se origina no calcanhar até a planta do pé. Ela contribui na corrida e funciona como amortecedor do choque do pé para a perna. Ocorre por sobrecarregar os saltos.

**Dores no joelho:** O joelho é uma articulação complexa onde pode ocorrer várias lesões como nos menisco, ligamentos, tendão muscular ou também o deslocamento de patela.

**Entorse de tornozelo:** Ocorre quando os ligamentos são alongados até se romperem parcial ou totalmente. Pode acontecer em manobras de precisão, tic tac ou cat leap.

**Dores no ombro:** São causadas por movimentos repetitivos, de impacto ou degeneração. Envolvem músculos, ligamentos e tendões e ocorrem principalmente nos vaults

**Dores nos punhos:** Também ocorrem nos vaults e palm spin, quando os ossos do punho são pressionados, forçando a sua extensão.

---