

# realsbet plataforma

Os primeiros socorros no esporte est&#227;o relacionados principalmente com as les&#245;es musculares, ferimentos e fraturas.</p><p>Saber como agir nestas situa&#231;&#245;es e &#129522; o que fazer para que o quadro n&#227;o se agrave, pois em quadros de fraturas por exemplo, um movimento desnecess&#225;rio &#129522; pode piorar o grau da les&#227;o no osso.</p><p>Outra situa&#231;&#227;o recorrente durante a pratica de esportes &#233; o aparecimento de c&#227;ibras, &#129522; que s&#227;o contra&#231;&#245;es involunt&#225;rias dos m&#250;sculos, que podem ocorrer nas pernas, bra&#231;os ou p&#233;s.</p><p>As c&#227;ibras podem acontecer por desidrata&#231;&#227;o ou &#129522; fadiga muscular por exemplo, mas s&#227;o facilmente tratadas com alongamento e repouso.</p><p>Veja quais exerc&#237;cios feitos em casa ajudam a eliminar &#129522; a c&#227;ibra.</p><p>1.Les&#227;o muscular</p><p>Os primeiros socorros para les&#227;o muscular no esporte ajudam a diminuir a dor e auxiliar que a pessoa &#129522; n&#227;o necessite de se afastar da pr&#225;tica por muito tempo.</p><p>No entanto a les&#227;o muscular &#233; dividida por categorias, como os &#129522; estiramentos, contus&#245;es, luxa&#231;&#245;es, tor&#231;&#227;o e entorse.</p><p>Todas estas les&#245;es danificam o m&#250;sculo em alguma intensidade e, em certos casos, &#233; necess&#225;rio &#129522; que um m&#233;dico avalie o grau da les&#227;o, mas na maioria dos casos a recupera&#231;&#227;o n&#227;o &#233; demorada e n&#227;o &#129522; deixa sequelas.</p><p>Os primeiros socorros na les&#227;o muscular incluem:</p><p>Sentar ou deitar a pessoa;</p><p>Colocar a parte lesionada na posi&#231;&#227;o mais confort&#225;vel.</p><p>Se for &#129522; uma perna ou um bra&#231;o, pode-se levantar o membro;</p><p>Aplicar uma compressa fria na les&#227;o por, no m&#225;ximo, 15 minutos;</p><p>Envolver com &#129522; firmeza o local afetado com ataduras.</p><p>Em certos casos no esporte, quando ocorrem les&#245;es musculares, os m&#250;sculos podem ficar inflamados, esticados &#129522; ou rasgados.</p><p>Recomenda-se procurar um m&#233;dico caso a dor continue por mais de 3 dias.</p><p>Veja como outras formas de aliviar a &#129522; dor muscular em casa.</p><p>2.Ferimentos</p><p>Os ferimentos de pele s&#227;o um dos mais comuns no esporte, e s&#227;