

revista de Medicina DESPORTIVA informa

Bimestral
Ano 8
Número 05

Setembro 2017
www.revdesportiva.pt
Preço – 2,50€

Editorial

O que é que leva um elemento de um departamento médico a servir um clube durante ... 64 anos? E Ainda lá continua! Certamente que tem havido muita competência, mas a paixão de servir, o gosto de ser útil, o querer ser prestável e a grande paixão pelo clube têm sido algumas das razões. É um exemplo que acontece no F C Porto, mas poderia acontecer noutro clube qualquer. Ainda recentemente o Rio Ave F C homenageou publicamente o enfermeiro Leonel que tantos anos serviu o Sporting. O Dr. Narciso andou largas dezenas de anos no Desportivo das Aves e o Dr. Dias Costa já não sabe há quantos anos anda no Arouca. Há ainda muitos mais exemplos de

longevidade e de dedicação, mas alguns já nos deixaram. De facto, o departamento médico, que fica lá no fundo do corredor, já na zona pouca iluminada, é constituído por elementos tecnicamente bem formados, mas bem apetrechados da componente humanitária, que todos recebe e acolhe, que ouve e consola, que diagnostica, tranquiliza e trata. O Zé Luís tem sido tudo isto, mas tem sido também um exemplo de convivência, que sabe contemporizar e tolerar. Esta é uma justa homenagem prestada nesta edição da Revista. Que belo exemplo! Obrigado Zé Luís.

Basil Ribeiro, Diretor

Sumário

Entrevista: José Luís – Massagista do F C Porto	2
FMUP/Comentários	
Sedentary Behavior, Cadence and Physical Activity Outcomes after Knee Arthroplasty	3
“Síndrome gastrointestinal” induzido pelo exercício: a propósito de uma recente revisão sistemática	4
Tema:	
Cãibras Musculares Associadas ao Exercício: Etiologia, Prevenção e Tratamento	5
Caso clínico: Lesão Muscular no Futebolista – A Propósito de Dois Casos Clínicos	8
Resumos: 3. ^{as} Jornadas de Medicina Desportiva do Rio Ave F C	10
Sociedade Portuguesa de Artroscopia e Traumatologia Desportiva	22
Investigação: Injeção Intra-articular no Tratamento da Osteoartrose do Joelho:	
Corticoesteróide, Ácido Hialurónico, PRP ou Nenhuma? <i>Um Estudo Prospetivo a 6 Meses</i>	23
Tema: Instabilidade Glenoumeral Traumática do Ombro	27
Notícias	30
Agenda	32

A Revista de Medicina Desportiva informa é uma publicação de âmbito nacional, de publicação bimestral e de carácter médico-científico. Tem como objetivo divulgar conteúdos médico-desportivos através de temas de revisão e de investigação, assim como publicar “Casos Clínicos” relacionados com a prática da Medicina Desportiva. Divulga ainda reuniões científicas realizadas em Portugal e no estrangeiro. Esta Revista respeita a Constituição Portuguesa e orienta-se por critérios de isenção e de rigor científico, compromisso ético e respeito deontológico.

COMISSÃO CIENTÍFICA: **CARDIOLOGIA** | António Freitas, Dr – Lisboa – Centro de Medicina Desportiva | Miguel Mendes, Dr – Lisboa – Hospital de Santa Cruz | Ovídio Costa, PhD – Porto – Faculdade de Medicina do Porto | Teles Martins, PhD – Lisboa – Departamento de Saúde Naval | Veloso Gomes, Dr – Faro – Hospital de Faro | **CIRURGIA GERAL** | Bernardo Vasconcelos, Dr – Lisboa – Serviços Clínicos da Portugal Telecom | **DERMATOLOGIA** | Osvaldo Correia, PhD – Porto – Epidermis – Centro de Dermatologia | **FILOSOFIA DA MEDICINA** | Manuel Sérgio, PhD – Lisboa | **FISIATRIA** | Páscoa Pinheiro, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | **FISIATRIA/HIDROLOGIA CLÍNICA** | Pedro Cantista PhD – Porto – Centro Hospitalar do Porto | **FISIOLOGIA** | Gomes Pereira, PhD – Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana | José Alberto Duarte, PhD – Porto – Faculdade de Desporto do Porto | **GASTROENTEROLOGISTA E HEPATOLOGISTA** | Rui Tato Marinho, PhD – Lisboa – Faculdade de Medicina de Lisboa | **IMUNOALERGOLOGIA** | André Moreira, PhD – Porto – Hospital de S. João | **MEDICINA DESPORTIVA** | J. L. Themudo Barata, PhD – Covilhã – Universidade Beira Interior | João Paulo de Almeida, PhD – Lisboa | Luís Horta, PhD – Lisboa – Hospital Curry Cabral | Maria João Cascais, PhD – Lisboa – Nova Faculty of Lisbon | **MEDICINA INTERNA** | Teixeira Veríssimo, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | **NUTRIÇÃO** | Vítor Hugo Teixeira, PhD – Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição | **ORTOPEDIA** | Fernando Fonseca, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | João Espregueira-Mendes, PhD – Universidade do Minho; Director Clínico da Clínica do Dragão – Universidade do Minho | João Camelas, PhD – Lisboa – Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa | José Carlos Noronha, PhD – Porto – FPF; Ordem da Trindade | Leandro Massada, PhD – Porto – Centro de Medicina Desportiva do Porto | **PEDIATRIA** | Carla Rêgo, PhD – Porto – Instituto CUF Porto. Faculdade de Medicina da UP | **PNEUMOLOGIA** | Robalo Cordeiro, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | **PSICOLOGIA** | Sidónio Serpa, PhD – Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana | **REUMATOLOGIA** | Carlos Vaz, PhD – Porto – Hospital de S. João | **COMISSÃO DE COLABORADORES:** **FISIATRIA** | Gonçalo Borges, Dr – Porto – Hospital da Prelada | Jorge Lains, Dr – Coimbra – Hospital Rovisco Pais | Pedro Lemos Pereira, Dr – Coimbra – Hospital Universitário de Coimbra | Raul Maia e Silva, Dr – Porto | **MEDICINA DESPORTIVA** | Domingos Gomes, Dr – Porto – CESPU | João Beckert, PhD – Lisboa – Centro de Medicina Desportiva de Lisboa | José Ramos, Dr – Porto – Clínica de Gondomar | Nelson Puga, Dr – Porto – Futebol Clube do Porto | Paulo Beckert, Dr – Lisboa – FPF – Clínica Cuf Alvalade | Pedro Saraiva, Dr – Coimbra – Associação Académica de Coimbra | **MEDICINA GERAL E FAMILIAR** | José Maria Henriques, Dr – Vila Nova de Gaia – Unidade de Saúde Familiar de Santa Marinha | **MEDICINA INTERNA** | Jorge Ruivo, Dr – Lisboa – Hospital de Santa Maria | **ORTOPEDIA** | Diogo Moura, Dr – Coimbra – HUC | Hélder Pereira, Dr – Vila do Conde – Hospital da Póvoa do Varzim | Henrique Jones, Dr – Setúbal – Clínica Dr. Henrique Jones | José Lourenço, Dr – Porto | Paulo Amado, Dr – Rio Tinto – Hospital Lusíadas Porto | Pereira de Castro, Dr – Lisboa – SPAT; Desponsano, Clínica de Desporto | **RADIOLOGIA** | Joaquim Agostinho, Dr – Viseu – Hospital São Teotónio

FICHA TÉCNICA | Diretor e Editor **BASIL VALENTE RIBEIRO** | Diretor adjunto **PEDRO LEMOS PEREIRA** | Sub-diretor **JOSÉ RAMOS** | Editor adjunto **HENRIQUE JONES** | Produção **REVDESSPORTIVA,LDA** | Design e Paginação **JOSÉ TEIXEIRA** | Fotografia da capa: Federação Portuguesa de Canoagem | Impressão **MULTITEMA** – Porto | Propriedade **REVDESSPORTIVA, LDA** | Rua do Sobreiro 225, Canidelo 4400-590 V N Gaia. | Telefone/Fax – 227810869 | E-mail: basil@sapo.pt | www.revdesportiva.pt | Periodicidade Bimestral | Tiragem 6000 exemplares | Depósito Legal 304182/09 | ISSN 1647-5534 | Publicação Registrada no Instituto da Comunicação Social sob o n.º 125758 | A reprodução parcial ou integral de texto ou ilustrações da Revista de Medicina Desportiva Informa é proibida.