



**Neil Marco Violante**  
diretor clínico do Centro  
Quiroprático Nova Vida, Leiria

## LESÕES DESPORTIVAS?

No mundo do desporto, vários atletas amadores e profissionais estão limitados na sua «performance» devido a lesões que poderiam ter sido evitadas. Outros são obrigados a permanecer no banco dos suplentes porque a lesão não se cura com o tratamento convencional. Hoje em dia, os treinadores, os atletas e os profissionais de saúde entendem que os analgésicos, os anti-inflamatórios e os relaxantes musculares não são as soluções de primeira escolha. A função de alívio que podem trazer estes fármacos obriga o atleta a entrar em acção antes do tempo provocando muitas vezes um agravamento da lesão. Bio-mecanicamente, a quiroprática é a profissão de saúde a ser escolhida.

A maioria dos desportos envolve contactos intensos, acelerações e paragens bruscas, não esquecendo os movimentos ou esforços assimétricos que exigem stress consideráveis na coluna e no sistema estrutural do corpo. Os doutores de quiroprática estudam o corpo humano no seu conjunto, dando atenção especial à coluna vertebral, às articulações, aos músculos, tendões, ligamentos e nervos. A quiroprática é uma profissão de saúde que dá ênfase à importância de manter todos os sistemas do corpo a funcionarem de uma forma eficiente, permitindo ao atleta atingir um máximo de “performance” com um mínimo de traumatismo. Muitos atletas de calibre internacional e olímpico recorrem à quiroprática desportiva. Tiger Woods, José Mourinho ou clubes de futebol como o Chelsea ou o A.C Milan são apenas alguns dos famosos que se renderam aos benefícios da quiroprática. Quando foi pedido ao eleito atleta europeu de 2006, Francis Obikwelu, o que pensava da eficácia da quiroprática ele afirmou: “A quiroprática permitiu-me aumentar o rendimento desportivo, diminuir as lesões e acelerar a recuperação entre as provas!”

## Workshops

**ALONGAMENTOS: FLEXIBILIDADE  
DA CABEÇA AOS PÉS! . 20 de março**  
**CORAÇÃO SAUDÁVEL . 27 de março**

**Onde?** Nerlei (junto ao Estádio Municipal)

**Quando?** 18h50 (duração 60-90min)

**Custos?** gratuito para inscritos  
35€ não inscritos

**INSCREVA-SE JÁ! Tel. 244 817 580**

bem-estar equilíbrio energia saúde alívio

**[www.quiopraticanv.com](http://www.quiopraticanv.com)**

rua cidade de halton, lote 3, loja a  
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria  
tel. **244 817 580**