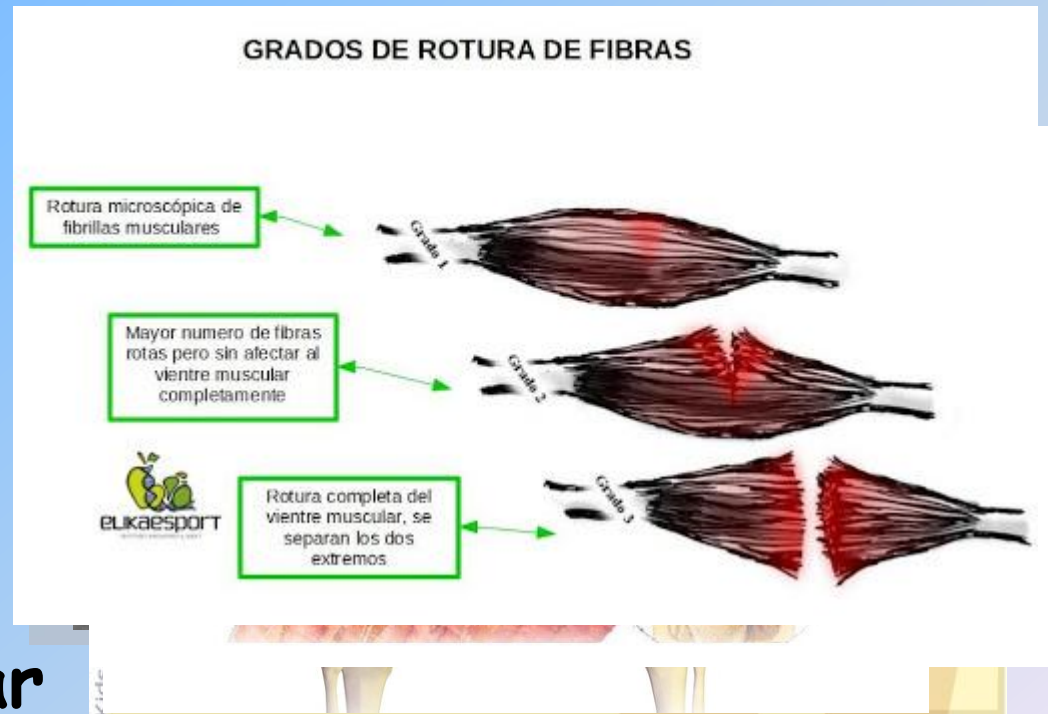


# As Lesións no Deporte



# Tipos de Lesi3ns Deportivas Musculares

- Contusi3ns
- Cambres
- Contracturas
- Distensi3ns
- Rotura fibrilar
- Rotura muscular



# Tipos de Lesi3ns Deportivas

## 3seas

- Escordaduras



# Tipos de Lesi3ns Deportivas

## 3seas

### - Luxaci3ns



# Tipos de Lesións Deportivas

## Óseas

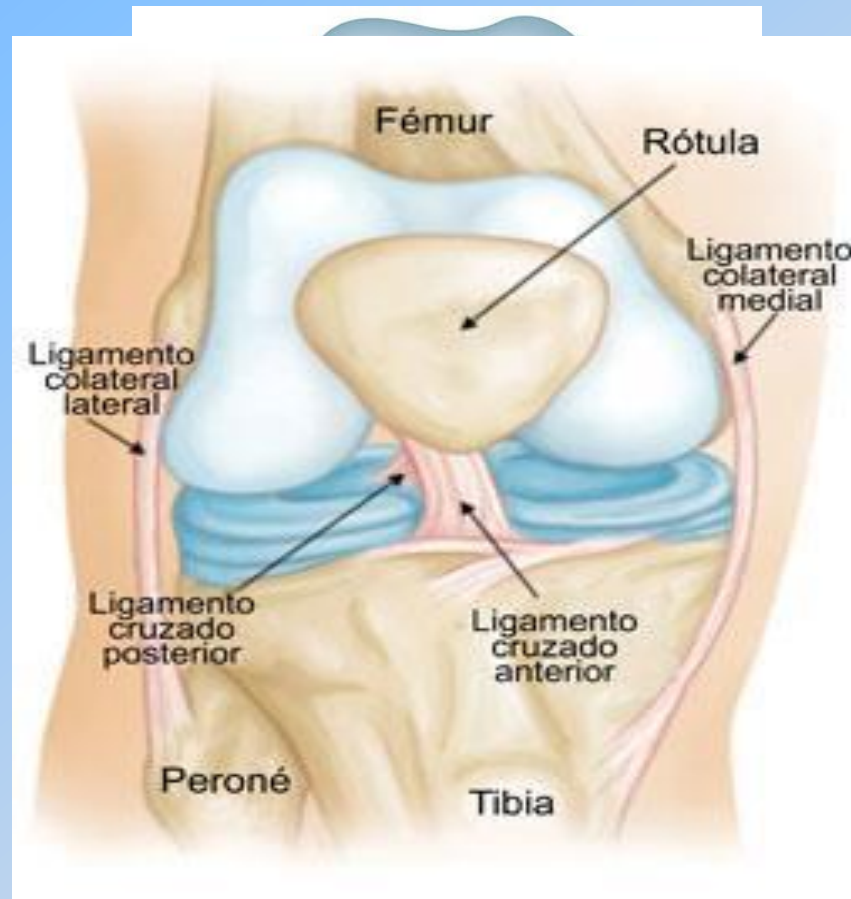
- Fracturas



# Tipos de Lesi3ns Deportivas

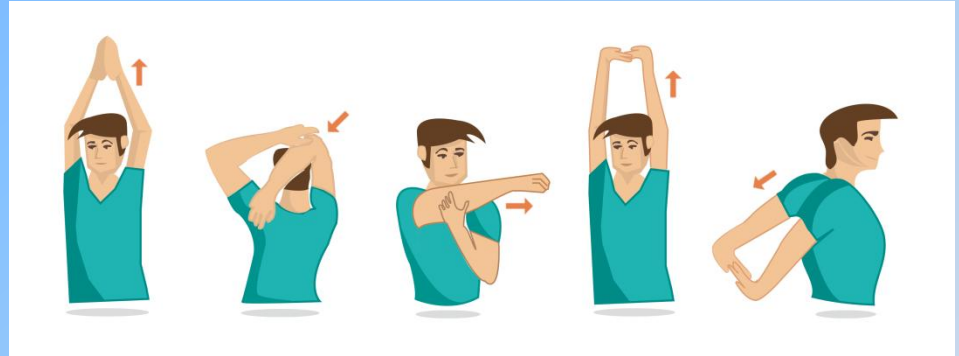
## De ligamentos

- Desplazamientos
- Desgarros
- Roturas



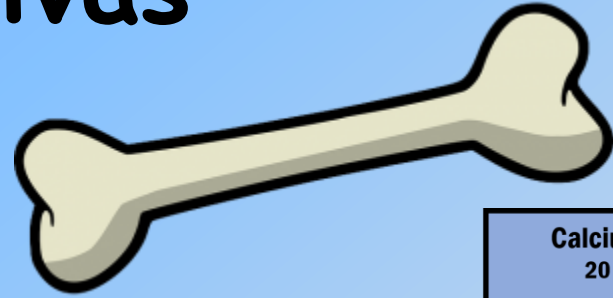
# Como prevenir as lesiões deportivas

## Estiramientos



# Como previr as lesións deportivas

Boa alimentación



|           |
|-----------|
| Calcium   |
| 20        |
| <b>Ca</b> |
| 40.078    |



**FIN**