

# DOIS FATORES PRINCIPAIS DE LESÃO PARA FILHOTES: NÃO SE TRATA SOMENTE DE QUADRIS E COTOVELOS

Um filhote é geralmente uma bola de energia plena de diversão. É exatamente isto o que os faz vulneráveis a lesões. Veremos a seguir os dois fatores principais que os põem em risco:

## 1-Crescimento

O esqueleto do filhote é formado por 320 ossos (um a mais para os machos) e alguns ossos têm até cinco (5) placas de crescimento. Quanto mais cristas/planos e diferentes dimensões, mais placas de crescimento. Os melhores exemplos são os ossos grandes e planos do crânio, as escápulas (omoplatas) e a pélvis, e as vértebras, multidimensionais.

Isto significa que mais de setecentas (700) placas de crescimento devem desenvolver-se/amadurecer e fechar-se perfeitamente para que o filhote tenha um corpo forte que o sustente durante toda a sua vida.

Sabia que as principais articulações (pescoço, ombros, cotovelos, coluna vertebral, quadril e jarretes) estão formadas por vários ossos, todos com múltiplas placas de crescimento, que NÃO se desenvolvem e fecham ao mesmo tempo?

Enquanto o esqueleto de um filhote cresce, também o fazem seus músculos. Tendões e ligamentos, porém, estes não crescem ao mesmo tempo, ou na mesma região que os ossos a que estão unidos.

Os ossos crescem PRIMEIRO, os tecidos moles DEPOIS.

O que isto significa?

Depois de um surto de crescimento, os músculos, tendões e ligamentos do filhote estão lutando para controlar e suportar ossos em crescimento longo em um lado de uma articulação (até que o tecido mole complete sua própria fase de crescimento para alcançar os ossos).

Este desenvolvimento assimétrico faz com que o filhote esteja descompensado em uma região ou outra de seu corpo, até que tenha entre dezoito (18) e vinte e quatro (24) meses de idade.

O que significa tudo isto para o filhote?  
Crescimento = desequilíbrio = risco de lesão

As articulações são instáveis até que:

Todas as placas de crescimento em ambos os lados e os ossos (que formam as alavancas para o movimento) tenham terminado de desenvolver-se e possam fazer frente à força que os grandes grupos musculares lhes aplicam a medida que o filhote se move.

Lembrando: Os ossos e os tecidos moles não se desenvolvem, nem respondem ao exercício da mesma maneira.

Tomando-se os ombros, por exemplo: Até que, tanto o úmero, como a escápula (omoplata) terminem de crescer (aproximadamente aos dez (10) meses de idade), a força dos músculos Tríceps, deltoides, que ativam as extremidades (correr, saltar, girar e frear) podem interromper o surgimento de novas células à medida que os ossos se desenvolvem e se torem plenos! Isto é especialmente arriscado já que os cães não têm a segurança adicional das articulações que mantêm o ombro, parte superior do braço unido ao esqueleto axial, diferentemente dos humanos.

Também vale assinalar que as vértebras dos filhotes não estão fechadas até os dezoito (18) meses, e a parte superior do osso pélvico ainda está se desenvolvendo até os dois (2) anos de idade!

Por que isto é significativo? Imaginemos a tensão que recebem os “ipsoas” (músculos internos do quadril, ilíaco e psoas, com origem no abdômen, se juntam e compartilha a mesma inserção na coxa N.D.): este grupo muscular encontra-se na seção mais móvel do corpo do cão e se une às seções do esqueleto que tardam mais em desenvolver-se e completar o amadurecimento!

Estes são só dois exemplos do porquê os programas de exercícios especializados para filhotes se baseiam na IDADE e a ETAPA DE DESENVOLVIMENTO.

Planificar os níveis de atividade e exercícios apropriados para a idade, assegurará que o filhote não faça em demasia, e se converta em um corpo capaz de sustentá-lo durante a atividade, sem causar danos.

## 2-Exercício

O exercício pode ser um fator de lesão?

Certamente, porém não só por cair, saltar, correr grandes distâncias, correr por tempo demasiado.

Está se falando também de mudanças fisiológicas:

Como o exercício afeta a força muscular, a resistência e a flexibilidade: Os ossos e os tecidos moles não respondem ao estresse do exercício da mesma maneira.

A primeira resposta física do corpo ao exercício é saturar o coração, e os MÚSCULOS com sangue adicional para proporcionar-lhes os nutrientes adicionais que necessitam para fazer frente ao estresse.

Uma maior quantidade de sangue que flui aumentará a massa muscular (da mesma forma que uma esponja cresce de tamanho quando absorve água) e faz com que o músculo se torne maior e mais capaz.

A resposta muscular pode ser rápida: As pessoas veem mudanças no tônus muscular e supõem, incorretamente, que isso é bom para um filhote. O aumento muscular deve ser desejável?

Incorreto...

Os músculos não são o único fator a se ter em conta. Os ligamentos que conectam osso a osso e os tendões que conectam músculos a ossos, não respondem ao exercício tão rapidamente como fazem os músculos.

Isto significa que os músculos podem SE DESENVOLVER EM EXCESSO em relação a tendões e ligamentos, e devido a seu poder puro, causarão micro

tensões à medida que se estiram mais além de sua capacidade durante a atividade.

O filhote assim, desenvolve centros de tecido cicatricial que são inflexíveis e criam debilidade.

Isto explica porque o filhote manca “sem razão”. Os tecidos conectivos estão sobrecarregados de trabalho e com o tempo criam um movimento compensatório desequilibrado, e por fim... lesões.

“Desenvolvimento, não destruição”

À continuação uma amostra de como os especialistas desenvolvem planos de exercícios e atividade que são seguros e apropriados para a idade.

\*Propriocepção: A capacidade e a consciência normal da postura, o movimento, o equilíbrio e a localização do filhote em função das sensações recebidas pelos receptores sensoriais que se encontram principalmente nos músculos, tendões articulações e o ouvido interno, que detecta o movimento ou a posição do corpo ou uma extremidade, respondendo a estímulos.

Fonte: Racine Hyatt CCFtCCM -  
DogWork