

## Entorse de tornozelo

### Autor(res)

Clariana Lia Teixeira  
Juciane Aparecida Nascimento Gonçalves  
Débora Soares Pinto

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

Entende-se por entorse de tornozelo uma lesão brusca sem deslocamento das superfícies articulares, que geram lesões dos ligamentos que são responsáveis pela estabilização da articulação, sendo lesionados um ou mais ligamentos, a articulação se torna instável prejudicando o indivíduo. O mecanismo de trauma mais conhecido é a inversão do pé com flexão plantar, e eversão que é menos comum devido a menor ADM. É classificada em grau I, II e III. O tratamento fisioterapêutico é dividido em etapas: fase 1, 2 e 3.

Fase 1: diminuição do quadro algico e inflamatório utilizando a crioterapia, laserterapia e ultrassom terapêutico;  
fase 2: ganho de ADM utilizando mobilização articular, terapia manual, alongamentos.

fase 3: ganho de equilíbrio, propriocepção, melhora da marcha, fortalecimento muscular, utilizando o trabalho proprioceptivo, treino de marcha, dinesioterapia realizando os exercícios resistidos.

# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

