Síndrome da Dor Patelofemoral

Autor(res)

Lívia Cardoso De Oliveira
Geovane Carlos Gonçalves Rosa
Amanda Da Silva Souza

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

Introdução: A Síndrome da Dor Patelofemoral (SDPF) afeta entre 13,5% e 35,7% da população, sendo caracterizada por dor na parte anterior do joelho, especialmente ao agachar ou permanecer sentado por longos períodos. Com prevalência maior em jovens ativos, pode evoluir para osteoartrite femoropatelar e perda funcional. O tratamento mais comum envolve o fortalecimento do quadríceps e a correção postural, mas o treinamento com restrição do fluxo sanguíneo surge como uma alternativa promissora, permitindo hipertrofia e alívio da dor com cargas leves.
Objetivo: Realizar uma revisão de literatura visando identificar o impacto dos exercícios de reabilitação na recuperação de pacientes com síndrome da dor patelofemoral. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura utilizando as bases de dados PubMed e Pedro no idioma inglês publicados entre 2021 e 2023, utilizando as seguintes palavras-chave: patelofemoral, síndrome da dor, reabilitação, exercícios e carga. Critérios de inclusão: artigos de revisão sistemática que abordassem o tema proposto. Resultados: Foram encontrados 18 artigos científicos sendo selecionados 5 que atenderam os critérios de inclusão. Os resultados mostraram que o fortalecimento do quadríceps e dos músculos do quadril melhoram a dor e a funcionalidade, com efeitos duradouros, especialmente para pacientes que mantêm atividade física após o tratamento. A escalada de exercícios progressiva conforme o nível de carga se mostrou benéfica, com ênfase no fortalecimento muscular em cadeia cinética fechada. Também foi observado que o fortalecimento intermitente com restrição do fluxo sanguíneo pode proporcionar maior alívio da dor a curto prazo e aumentar a força.
Conclusão: A revisão de literatura concluiu que a individualização dos programas de reabilitação é essencial para otimizar o tratamento da SDPF, priorizando o fortalecimento do quadríceps e músculos do quadril, e prevenindo o retorno da dor.