Mudanças na dor e força muscular de mulheres com dor femoropatelar após 10 atendimentos de fisioterapia multimodal

Autor(res)

Christiane De Souza Guerino Macedo
Stefani Penha Oliveira
Daiene Cristina Ferreira

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

UEL - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

Introdução

A Síndrome da Dor Patelofemoral (DPF) é uma das desordens mais comuns do joelho, especialmente em mulheres, afetando cerca de 13% entre 13 e 35 anos. Caracteriza-se por dor anterior de início insidioso, com etiologia multifatorial relacionada a fatores anatômicos, biomecânicos e funcionais, como joelho valgo, encurtamento dos isquiotibiais e desalinhamento patelar, que aumentam o ângulo Q. A DPF compromete atividades diárias (como subir escadas e agachar), reduz desempenho esportivo e afeta a qualidade de vida. A fisioterapia multimodal, que integra fortalecimento, alongamento e recursos complementares, tem mostrado eficácia na redução da dor e melhora funcional.

Objetivo

O objeto do estudo foi avaliar o impacto da fisioterapia multimodal sobre dor e força muscular em mulheres com DPF. O objetivo geral foi analisar mudanças após 10 atendimentos de fisioterapia. Os objetivos específicos foram: (1) verificar a evolução da dor; (2) avaliar a capacidade funcional; (3) mensurar a resistência do CORE; e (4) observar ganhos na força do quadríceps.

Material e Métodos

A ação foi realizada no projeto de extensão “Fisioterapia Esportiva da Teoria à Prática – Fase III (PROEX–UEL nº 02675)”, coordenado pela Profa. Dra. Christiane de Souza Guerino Macedo, com atendimentos no Laboratório de Fisioterapia do Hospital Universitário de Londrina.
Participaram oito mulheres (19–61 anos) com diagnóstico clínico de dor patelofemoral, que receberam acompanhamento gratuito. O protocolo multimodal foi aplicado em 10 sessões, incluindo fortalecimento de glúteos, quadríceps, isquiotibiais e CORE; mobilidade de quadril, joelho e tornozelo; fotobiomodulação (laser 909 nm) e liberação miofascial de quadríceps.
As avaliações ocorreram antes e após a intervenção, por meio da Escala Visual Analógica (EVA), Anterior Knee Pain Scale (AKPS), testes funcionais (prancha ventral, prancha lateral direita e sentar-levantar em 30 segundos) e dinamometria isométrica de quadríceps.
O projeto respeitou as diretrizes extensionistas: interação dialógica, com orientações de autocuidado;

interdisciplinaridade e interprofissionalidade, pela integração entre docentes e discentes; e indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, unindo assistência comunitária, produção científica e formação prática. Essa dinâmica resultou em impacto social direto e contribuiu para a formação crítica e clínica dos estudantes.
As atividades extensionistas foram acompanhadas por avaliações clínicas e funcionais pré e pós-intervenção, utilizando instrumentos validados (EVA, AKPS) e testes de resistência muscular do CORE (prancha ventral, prancha lateral direita e sentar e levantar em 30 segundos), além da força do quadríceps medida por dinamometria isométrica. Esses processos permitiram mensurar mudanças e comparar resultados após 10 atendimentos.

Resultados e Discussão

Os principais resultados obtidos após 10 atendimentos de fisioterapia multimodal demonstraram evolução significativa nos desfechos de dor, função e resistência muscular. Esses achados estão em conformidade com os objetivos específicos propostos, que buscavam verificar mudanças na dor, capacidade funcional, resistência do CORE e força do quadríceps.
Observou-se melhora na dor (EVA), capacidade funcional (AKPS) e resistência do CORE (PV e PLD). A força muscular do quadríceps (FMQ) e o teste de sentar-levantar (SL30) apresentaram tendência de evolução.
Esses resultados corroboram estudos prévios que demonstram a efetividade de programas multimodais no manejo da dor patelofemoral. Além dos dados quantitativos, o feedback qualitativo das participantes destacou ganhos em autonomia, confiança na execução de atividades e adesão a práticas de autocuidado, reforçando o impacto social da ação extensionista.

Conclusão

As pacientes apresentaram melhora significativa da dor, capacidade funcional e resistência do CORE, evidenciando a eficácia da fisioterapia multimodal para dor patelofemoral em mulheres, além de gerar um impacto social positivo principalmente na funcionalidade. O projeto ofereceu atendimento gratuito à comunidade, promovendo alívio da dor, maior autonomia e qualidade de vida, além de proporcionar aos estudantes vivência prática e desenvolvimento acadêmico, proporcionando prática clínica baseada em evidências, reforçando a indissociabilidade ensino–pesquisa–extensão.

Referências

1 SILVA, D. O. et al. Prevalência de dor patelofemoral em mulheres. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 19, n. 3, p. 223-230, 2015.
2 REIS, A. C. et al. Patellofemoral pain syndrome: clinical and functional aspects. Revista Brasileira de Ortopedia, v. 50, n. 6, p. 588-594, 2015.
3 ZAFFAGNINI, S. et al. Patellofemoral pain syndrome: current concepts and treatments. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, v. 21, n. 6, p. 1421-1433, 2013.
4 SANCHIS-ALFONSO, V. How to deal with chronic patellar instability: what does the literature tell us? Sports Health, v. 8, n. 1, p. 86–90, jan./fev. 2016.
5 Powers, 2010POWERS, C. M. The influence of altered lower-extremity kinematics on patellofemoral joint dysfunction. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, v. 40, n. 2, p. 42-51, 2010.;
6 FUKUDA, T. Y. et al. Femoral rotation and hip strength in females with and without patellofemoral pain. Clinical Journal of Sport Medicine, v. 20, n. 4, p. 248-252, 2010.
7 CROSSLEY, K. M. et al. Patellofemoral pain consensus statement from the 4th International Patellofemoral Pain Research Retreat. British Journal of Sports Medicine, v. 50, n. 14, p. 844–852, 2016.