Cinesioterapia aplicada no Fortalecimento do quadril em pacientes com síndrome patelofemoral: revisão sistemática.

Autor(res)

Bruna Alves Maciel De Sousa
Hellen De Assunção Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE IMPERATRIZ

Introdução

O joelho é formado por articulações que suportam carga e permitem mobilidade. A síndrome patelofemoral (SPF) é uma anomalia musculoesquelética que causa dor na articulação patelofemoral, com prevalecia de 23% a 29% em adultos e adolescentes. Ocorre pelo desalinhamento da patela com o fêmur, gerando estalos e dor anterior, retropatelar(atras da patela) ou peri-patelar(ao redor da patela), agravada em atividades como subir escadas.
Estudos enfatizam que fatores biomecânicos estão associados fortemente a SPF, ocasionando uma redução significativa na mobilidade do individuo. Estudos recentes evidenciam a cinesioterapia como um protocolo de tratamento bastante eficaz. Ela consiste em um tratamento através do movimento, onde utiliza recursos variados, na qual inclui mobilização ativa e passiva.
As pesquisas apontam resultados significativos nos indivíduos acometidos. Está pesquisa sistemática tem o intuito de analisar a eficácia da cinesioterapia no tratamento da síndrome patelofemoral.

Objetivo

Analisar evidencias que comprovem a influencia da cinesioterapia na melhora e redução da dor patelofemoral nos pacientes acometido.

Material e Métodos

Para a metodologia foi realizada uma revisão sistemática nos idiomas português e inglês, nas bases SAGE Journals, Revista Científica UMC E Google Acadêmico com busca de artigos publicados entre 2020 e 2025. Foram utilizados como descritores para a pesquisa as palavras chaves: Fortalecimento. Quadril. Como critérios de inclusão foi levado em conta a data de publicação e os trabalhos na qual possuía relação com o assunto apresentado. Os idiomas mais analisados foram português e inglês.

Resultados e Discussão

Os estudos analisados evidenciaram que a cinesioterapia atuando no fortalecimento do quadril se mostrou eficaz, contudo, quando associada ao fortalecimento do quadríceps e joelho, possuem um resultado mais efetivo.
Pesquisas biomecânica centradas na SPF indicam que a rotação interna, adução em excesso de quadril e enfraquecimento dos músculos abdutores, extensores e rotadores externos possuem uma contribuição

significativa na dor em pacientes acometidos e protocolos de exercícios focados no fortalecimento desses músculos apresentaram resultados favores devido sua relevância no alinhamento patelar.
As pesquisas apontaram que a SPF afeta com mais frequência as mulheres em comparação aos homens, mas sem dados que fundamentam essa afirmação, sendo necessário mais pesquisas sobre o assunto.
Os artigos analisados evidenciam que a cinesioterapia em conjunto com alongamentos e exercícios para melhora da dor e funcionalidade muscular apresentam resultados favoráveis, dentro de um prazo de 6 a 12 semanas.

Conclusão

Considerando os estudos encontrados, conclui-se que a cinesioterapia é uma abordagem eficaz no fortalecimento da musculatura do quadril, juntamente com o fortalecimento dos músculos do quadríceps e joelho, pois apresentam melhora significativa da dor tanto quanto na funcionalidade dos indivíduos com síndrome patelofemoral,e atua como um tratamento de reabilitação a longo prazo, proporcionando aos pacientes acometidos, uma qualidade de vida melhor.

Referências

LIMA, F. S. et al. Eficácia da cinesioterapia no tratamento da dor femoropatelar: uma revisão de literatura. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, São Paulo, 2023.

NA, Y. et al. Is isolated hip strengthening or traditional knee-based strengthening more effective in patients with patellofemoral pain syndrome? A systematic review with meta-analysis. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, v. 9, n. 7, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1177/23259671211017503. Acesso em: 21 set. 2025.

RODRIGUES, A. V. E. et al. Influência da cinesioterapia na dor e função em pacientes com dor femoropatelar: revisão sistemática. Revista Científica UMC, v. 8, n. 2, 2023. Disponível em https://revista.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/1863/1293. Acesso em: 20 set. 2025.