



Os benefícios da Fisioterapia Desportiva na Entorse de Tornozelo

Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos
Joao Victor Duarte Da Costa
Pablo Fraga Alexandre
Lucas Prestes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Qualquer indivíduo envolvido em atividades esportivas pode vir a sofrer uma entorse do tornozelo, ou seja, uma lesão aguda de um ou de todos os ligamentos que sustentam a estrutura do tornozelo. A laceração ou estiramento dos ligamentos pode ocorrer quando o pé é rotacionado medial ou lateralmente ou girado de maneira vigorosa. Essa lesão é causada com frequência por esportes de alto impacto que envolve saltos e corridas rápidas ou sobre superfícies irregulares ou desiguais. Basquetebol, futebol americano, hóquei e caminhada em trilhas são alguns dos esportes comumente associados às entorses do tornozelo (SANT ANNA et al; 2020).

Objetivo

Analisar os benefícios da Fisioterapia desportiva no tratamento para atletas pós entorse no tornozelo.

Material e Métodos

Para viabilizar o desenvolvimento deste estudo, o método escolhido foi revisão da literatura. A pesquisa bibliográfica se deu nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde: Lilacs (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Eletronic Library Online), as palavras-chave utilizadas na busca serão palavra 1 entorse do tornozelo; palavra 2 fisioterapia desportiva e palavra 3 benefícios. Adotou-se como critérios de inclusão: a disponibilidade dos textos completos nas bases de dados utilizadas, os textos serem artigos científicos originais, estarem nos idiomas português, inglês ou espanhol e estarem adequados ao tema proposto para o trabalho. Período da pesquisa: foram utilizados artigos publicados entre 2015 a 2023.

Resultados e Discussão

As articulações do tornozelo e do pé consistem num complexo arranjo musculoesquelético que pode atuar de forma flexível ou rígida, conforme a demanda. Entre as funções desse complexo, é possível citar suporte de peso corporal, absorção de choques e impacto, controle e estabilização da perna, adaptação a superfícies irregulares e propulsão corporal em atividades como marcha, saltos, corrida, entre outras atividades funcionais (DEBIEUX; WAJNSZTEJN, 2019). De acordo com Moré-Pacheco et al (2019) os movimentos que ocorrem na articulação do tornozelo são: dorsiflexão, plantiflexão, eversão (dorsiflexão, abdução e pronação) e inversão (plantiflexão, adução



2ª MOSTRA CIENTÍFICA

7 E 8
JUNHO
2023


Anhanguera
Brasília - DF

e supinação). Enquanto que os movimentos que ocorrem no pé (falanges) são: flexão, extensão, abdução e adução.

Conclusão

A revisão de literatura apontou que as entorses de tornozelos podem ser evitadas ou reduzidas quando o indivíduo pratica alongamento do tendão do calcâneo, treinamento de força, treinamento de controle neuromuscular, uso de calçados adequados e uso de bandagens e orteses preventivas no tornozelo.

Referências

- COOK, C. E.; HEGEDUS, E. J. Testes ortopédicos em fisioterapia. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2015.
- DEBIEUX, Pedro; WAJNSZTEJN, Andre; MANSUR, Nacime Salomão Barbachan. Epidemiologia das lesões por entorse do tornozelo diagnosticadas em pronto atendimento de ortopedia. Einstein (São Paulo), v. 18, 2019.
- FIGUEIREDO DA SILVA, Raionara et al. Cinesioterapia aplicada a entorse de tornozelo: estudo de qualidade metodológica. Fisioterapia Brasil, v. 21, n. 2, 2020.
- HEBERT, S. K. et al. Ortopedia e traumatologia: princípios e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.