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

1

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

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 individuo pratica alongamento do tendão do calcaneo, treinamento de forca, treinamento de controle neuromuscular, uso de calcados 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.