

FISIOTERAPIA DESPORTIVA: PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS ENTORSES DE TORNOZELO

Matheus Pouquiqui¹
Raphael Antônio de Souza¹
Ednardo Fornanciari Antunes²
Jucinara Guilhermina³

Resumo: O tornozelo é um agrupamento articular composto pela tíbia, fíbula e tálus. Ao realizar um movimento súbito de torção não natural neste local ou até mesmo exercer uma força maior sobre os ligamentos pode acarretar lesões. Tais lesões são denominadas entorse de tornozelo, este tipo de lesão ocorre tanto nas atividades diárias como também em atividades esportivas, correspondendo de 10% a 15% de todas as lesões do esporte, acometendo principalmente atletas de futebol, basquete e vôlei. O objetivo do presente estudo é descrever o que a literatura traz acerca de entorse de tornozelo, caracterizar a patologia e os tipos de lesões, destacando a assistência do fisioterapeuta a pacientes com este tipo de lesão. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura com abordagem qualitativa, exploratória e retrospectiva. Esta foi realizada no segundo semestre de 2022 utilizando como base de dados a Biblioteca Virtual de Saúde Pública (BVS), Scielo e Lilacs, utilizando as seguintes palavras-chaves em português “Assistência de Fisioterapeutas”, “Entorses de Tornozelos” e “Reabilitação”. A partir da leitura analítica e interpretativa dos artigos selecionados, foi realizada a divisão do conteúdo em três unidades temáticas e as principais características dos 9 estudos selecionados estão descritas na Tabela 1. A entorse é ocasionada por uma lesão ligamentar, ou seja, trauma por estiramento e/ou por ruptura das faixas fibrosas que constituem a estrutura ligamentar. A entorse de tornozelo é uma lesão muito frequente na prática desportiva, sendo uma lesão ocasionada na maior parte dos casos por movimentos repentinos e rápidos, ocasionando a ruptura de ligamentos, este tipo de lesão é classificado em três graus, de acordo com sua gravidade e estado funcional. De acordo com os resultados obtidos nessa pesquisa, é notável que a fisioterapia é um tratamento eficaz nos casos de entorse de tornozelo em atletas de alto rendimento. Houve concordância entre os autores, principalmente, no que diz respeito à treino de propriocepção, exercícios de força e crioterapia.

Palavras-chave: Assistência de Fisioterapeutas; Entorses de Tornozelos; Reabilitação.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Estácio do Pantanal

² Fisioterapeuta. Professor Mestre da Faculdade Estácio do Pantanal

³ Fisioterapeuta. Professora Mestranda da Faculdade Estácio do Pantanal