

ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA ENTORSE DE TORNOZELO

PHYSIOTHERAPY APPROACH TO ANKLE SPRAINS

Poliana Teobaldi¹, Taila Simoni², Anderson dos Santos Brazílio²; Jefferson Domingues Vieceli², Nandiny Paula Cavalli²

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da UCEFF/UNETRI Barracão

² Docente do Curso de Fisioterapia da UCEFF/UNETRI Barracão

E-mail para correspondência: polianateobaldi@gmail.com

Resumo:

Introdução: A literatura destaca a entorse de tornozelo como uma lesão prevalente, especialmente no contexto esportivo, representando aproximadamente 15% a 20% das lesões, com uma parte significativa delas classificadas como lesões de terceiro grau. O mecanismo principal desse tipo de lesão é caracterizado pela inversão do tornozelo, ocorrendo durante movimentos de inversão e adução enquanto o tornozelo está em flexão plantar, podendo resultar em danos nos ligamentos laterais e ruptura das fibras ligamentares. Compreender a anatomia detalhada do tornozelo é crucial para contextualizar essas lesões, uma vez que a articulação da tíbia, fíbula e tálus, junto aos ligamentos e músculos, desempenha um papel crucial na estabilidade e na amplitude de movimento do pé durante atividades cotidianas, como caminhar, correr e pular (DONATTI, 2023). Neste cenário, a variedade de lesões que podem afetar o tornozelo inclui principalmente a entorse, caracterizada pelo estiramento ou ruptura dos ligamentos que conectam os ossos do tornozelo, além de fraturas que envolvem a quebra de um ou mais ossos nessa região. A abordagem para tratar a entorse de tornozelo é delineada em diferentes fases de cicatrização – aguda, subaguda e crônica,

destacando-se a necessidade de um tratamento adequado e de reabilitação não só para uma completa recuperação, mas também para evitar recorrências da lesão (SANTOS, SOARES, MOREIRA, 2023). Durante a fase aguda, prioriza-se a redução dos sinais inflamatórios, utilizando repouso e compressão no tornozelo. Na fase subaguda, além da continuidade da cicatrização, trabalha-se para fortalecer e aumentar a flexibilidade do tornozelo, enfatizando exercícios que promovem mobilidade, equilíbrio e estabilidade. Já na fase crônica, a ênfase recai na completa reabilitação da articulação e no retorno seguro às atividades esportivas, destacando-se a importância do Treinamento Funcional (TF) para a capacidade do corpo em realizar movimentos específicos relacionados à prática esportiva e na prevenção de lesões futuras (SILVA, 2016; DONATTI, 2023). **Objetivo:** avaliar as diversas formas de abordagens fisioterapêuticas na entorse de tornozelo e identificar a melhor forma de atuação dentro deste cenário, respeitando as diferenças individuais de cada paciente e de cada tipo de lesão, uma vez que não há um consenso na literatura sobre qual dessas abordagens deve ser seguida. **Métodos:** Trata-se de um levantamento de referências bibliográficas realizada por acadêmicos do oitavo semestre do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário FAI de Itapiranga na disciplina de Estágio Supervisionado na Comunidade. **Resultado:** A abordagem inicial da fisioterapia para entorses de tornozelo envolve uma avaliação detalhada do histórico do paciente e exames complementares, destacando o mecanismo de lesão típico desses casos. A classificação proposta por Zampieri e Almeida (2003) oferece uma estrutura clínica relevante, facilitando a compreensão da extensão da lesão e orientando as estratégias de tratamento. Segundo Zampieri e Almeida (2003) a instabilidade articular pós-entorse representa uma preocupação considerável, podendo levar a complicações graves. A distinção entre instabilidade funcional e mecânica é crucial para as abordagens terapêuticas. Estudos enfatizaram a eficácia das intervenções, especialmente o uso de exercícios proprioceptivos e resistidos. A propriocepção desempenha um papel vital na reabilitação musculoesquelética, melhorando a competência sensorial e de movimento. Os exercícios proprioceptivos são fundamentais na reabilitação das entorses de

tornozelo, contribuindo para o aprimoramento do controle neuromuscular e da estabilidade articular (EMERY, 2005). Estudos destacaram a importância do treinamento proprioceptivo na prevenção e tratamento de entorses, estimulando receptores nas articulações e melhorando a estabilidade. Por outro lado, os exercícios resistidos são essenciais para restaurar a funcionalidade muscular e prevenir lesões recorrentes (KISNER et al., 2016). A associação com exercícios resistidos demonstrou eficácia adicional, resultando em melhorias na propriocepção, estabilidade articular e redução na ocorrência de lesões esportivas (ESTORNINHO et al., 2016; KUHN et al., 2017; RIBAS et al., 2017). A combinação dessas intervenções destaca não apenas melhorias na estabilidade articular, mas também uma redução significativa na incidência de lesões esportivas, sobretudo em atletas de alto rendimento. Integrar essas estratégias multifacetadas de reabilitação é fundamental para otimizar a recuperação e a funcionalidade do tornozelo. **Conclusão:** A presente revisão de literatura enfatiza o papel crucial desempenhado pela fisioterapia na recuperação das entorses de tornozelo, desde a avaliação inicial até as intervenções terapêuticas, ficando evidente que a individualização do tratamento é uma peça fundamental para alcançar resultados eficazes. Compreender a complexidade das lesões de tornozelo, desde os mecanismos de lesão até as diferentes fases de cicatrização, possibilita uma abordagem mais completa e personalizada para cada paciente. Avaliar a instabilidade articular, distinguir entre instabilidade funcional e mecânica, e aplicar estratégias terapêuticas específicas, como os exercícios proprioceptivos e resistidos, mostrou-se altamente benéfico na recuperação e prevenção de lesões recorrentes. A sinergia entre essas intervenções não só promoveu melhorias na estabilidade articular, mas também contribuiu para uma significativa redução na incidência de lesões esportivas, principalmente em atletas de alto rendimento.

Palavras-chave: Entorse de tornozelo, Lesões de tornozelo, Reabilitação de tornozelo.

REFERÊNCIAS

ESTORNINHO, A. et al. **O efeito do treino proprioceptivo na prevenção de lesões da tibiotalar.** Saúde & Tecnologia; s. l., n. 16, p. 16-30, 2016.

EMERY, C. A.. **Injury prevention and future research.** Med Sport Sci., v.49, p.170-91, 2005.

DONATTI, A. F. et al. **A atuação fisioterapêutica na reabilitação pós-entorse de tornozelo no futebol.** Revista Foco, v. 16, n. 10, p. e3245-e3245, 2023. Disponível em:

<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3245/2139>. Acesso em 17 de dezembro de 2023.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas.** 6 ed. São Paulo: Manole, 2016.

KUHN, B. et al. **A estabilidade do tornozelo em atletas do voleibol masculino.** Revista Conhecimento Online; a. 9, v.1, jan./jun., 2017

MELO, Y. S. **Condutas fisioterapêuticas na reabilitação do paciente com entorse de tornozelo.** Tese (Doutorado) - Centro Universitário do Norte, [ano de defesa da tese]. Disponível em: <<https://ayaeditora.com.br/wp-content/uploads/Livros/L191C1.pdf>>. Acesso em 17 de dezembro de 2023.

RIBAS, L. O. et al. **Propriocepção e reforço muscular na estabilidade do tornozelo em atletas de futsal feminino.** Rev. Bras. Med Esporte; v. 23, n. 5, set./out., 2017.

SANTOS, G. T.; SOARES, L. A.; MOREIRA, R. R. **Cuidados fisioterápicos relacionados ao alívio da dor, melhora do equilíbrio, função e amplitude de movimento em pacientes jovens-adultos com entorse de tornozelo em inversão: uma revisão narrativa.** Vespasiano, 2023.

SILVA, L. **Entorse de tornozelo: melhores condutas terapêuticas – uma revisão narrativa.** Universidade Federal De Minas Gerais, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-AQCGLT>>.

VIEIRA, P. C. S. B. et al. **Diferentes tipos de abordagens aplicadas na reabilitação de entorses de tornozelo: revisão de literatura.** Brazilian Journal of Science, v. 1, n. 10, p. 12-21, 2022. Disponível em: <<https://brazilianjournalofscience.com.br/revista/article/view/161/101>>. Acesso em 17 de dezembro de 2023.

VIEIRA, S. E.; REZENDE, M. S. **Tratamento fisioterapêutico para instabilidade articular nas entorses de tornozelo.** Scire Salutis, v.10, n.2, p.9-17, 2020. Disponível em: <<https://scholar.archive.org/work/hfxszw2oufa7vfy7ng462lze7q/access/wayback/http://ww.sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/download/CBPC22369600.2020.002.0002/2046>>. Acesso em 17 de dezembro de 2017.

ZAMPIERI, C.; ALMEIDA, G. L. **Instabilidade Funcional do Tornozelo: Controle Motor e Aplicação Fisioterapêutica.** Rev. Bras. Fisioter., v.7, n.2, p.101-114, 2003.