



EXERCÍCIOS PARA FORTALECIMENTO PÓS-OPERATÓRIO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Jhuliene Cecon
Ludyevelin Gasparin
Rachel Schettert Camargo

Resumo

A articulação do joelho em razão da sua estrutura e funcionalidade é considerada uma das articulações mais complexas do corpo humano, desta forma, esta susceptível à uma variedade de lesões que podem alterar o seu desempenho e a sua funcionalidade. Dentre os ligamentos responsáveis pela estabilização do joelho destaca-se o ligamento cruzado anterior (LCA), considerado um dos ligamentos estabilizadores mais importantes pelo fato de evitar deslocamento anterior da tíbia em relação ao fêmur e rotação automática do joelho durante o movimento de flexão. Entretanto o mecanismo de lesão do ligamento cruzado anterior envolve estresse em hiperextensão ou torção em valgo, comprometendo a estabilidade, a funcionalidade e a diminuição da aferência proprioceptiva da articulação. Frequentemente o tratamento clínico das lesões totais do ligamento é baseado na reconstrução através de procedimentos cirúrgicos, estes levam o indivíduo a uma considerável redução da mobilidade articular, flexibilidade e força muscular, bem como alterações proprioceptivas do neoligamento. Levando em consideração esses fatores, o processo de reabilitação torna-se importante fator na restauração da funcionalidade por intermédio de exercícios proprioceptivos, favorecendo assim retorno adequado dos indivíduos as suas atividades diárias e esportivas. Diante disso, a pesquisa assume a seguinte problemática: quais os principais exercícios proprioceptivos indicados no pós-operatório da reconstrução do ligamento cruzado anterior? Como são poucos os profissionais de educação física que possuem conhecimento sobre este tema a pesquisa almeja destacar a importância do processo de recuperação, bem como, fortalecimento no pós-operatório. Dentro deste contexto, o objetivo é verificar a importância dos exercícios proprioceptivos e a sua indicação no pós-operatório do LCA. O estudo foi realizado por meio de uma revisão sistemática de literatura, nas bases de dados PubMed, Lilacs e Scielo, utilizando os descritores ligamento cruzado anterior, exercício, propriocepção e treinamento de resistência, tal como os seus termos em inglês. Ao realizar a pesquisa pelos descritores nas bases de dados foram encontrados 1979 artigos, após a verificação dos descritores e *abstracts* 1872 foram excluídos, além disso, 13 artigos eram duplicados restando assim 94 para análise na íntegra. Ao ser avaliado todos os descritores, *abstracts* e considerando os critérios de inclusão e exclusão restou 18 estudos para análise. Depois de uma análise exploratória, os artigos foram averiguados na íntegra, e os dados organizados em gráficos e tabelas utilizando o *Microsoft Excel*, e analisados por meio de estatística descritiva.

Palavras-chave: Lesão do Ligamento Cruzado Anterior, Exercícios Pós-operatórios, Avaliação e Teste Proprioceptivo.