

## REABILITAÇÃO DE ENTORSE DE TORNOZELOS DURANTE A PRÁTICA ESPORTIVA

### Resumo

Nicolas Machado Batista  
Michael Franco  
Ricardo Martins Souza

As entorses de tornozelo são uma das lesões musculoesqueléticas mais comuns em pessoas que tem uma vida ativa (KERKHO et al. 2010). A maioria dos problemas ligamentares da articulação do tornozelo acontecem por conta da entorse, apresentando como mecanismo de lesão os movimentos de flexão plantar e inversão. (WHITING E ZERNICKE, 1998 Apud Conceição, 2007). Existem três níveis de gravidade das entorses. No grau 1, a lesão é menor e definida como um estiramento do ligamento lateral, que neste caso não apresenta rotura. No grau 2, um ou mais ligamentos estão parcialmente rompidos. O grau 3 é a entorse mais grave e verifica-se a rotura completa de todos os ligamentos do complexo ligamentar lateral. A rotura do ligamento pode ocorrer em sua fixação proximal, intermediária ou em sua parte distal. (CHEN, MCINNIS e BORG-STEIN 2019). Após a ocorrência desse tipo de lesão é necessário recuperar não só a mobilidade como a estabilidade da articulação. Assim, fica claro o papel do exercício como parte fundamental do processo de reabilitação do tornozelo em combinação com outros tipos de terapia.

Este artigo tem como objetivo analisar os melhores meios de tratamento de entorses de tornozelo e apresentar ao profissional de Educação Física o seu papel nesse processo. Para tal objetivo, foi elaborada uma revisão de literatura utilizando a base de dados PubMed, realizando buscas com as palavras chaves “ankle sprain rehabilitation” e “ankle sprain treatment”. Nossa busca retornou 114 artigos, sendo que destes 60 foram excluídos após a leitura do título. Após a leitura do resumo, mais 42 artigos foram retirados de nossa revisão. Os 12 artigos restantes tiveram seus conteúdos lidos na íntegra e fizeram parte do presente trabalho.

Apesar do presente estudo não estar concluído, é possível identificar alguns aspectos importantes no processo de reabilitação após lesão por entorse de tornozelo. O primeiro desses aspectos diz respeito ao início do tratamento. Diversos autores (SILVA, 2012, Alencar e Moura 2003) indicam que, dentro da especificidade de cada caso, quando mais cedo for o início do tratamento, mas eficiente e mais breve é o retorno à atividade esportiva. Outro aspecto destacado é o incentivo a redução gradativa da cinesiofobia pós-lesão. É fundamental incentivar o indivíduo lesionado a recobrar a movimentação articular, inicialmente de forma controlada e limitada, mas sem grandes períodos de total imobilização. Essa movimentação, segundo os autores (ALAHMARI, KHALID A et al. 2020), pode utilizar exercícios de força, manipulação, flexibilidade, propriocepção, entre outros.

Sendo assim, como o movimento é a principal ferramenta para o processo de reabilitação de entorse de tornozelo, o profissional de Educação Física é parte fundamental de tal tratamento.

**Palavras chaves utilizadas:** entorse, tornozelo, lesão, reabilitação, tratamento.