



## REVISÃO NARRATIVA SOBRE A REABILITAÇÃO PÓS-CIRURGICA DO LCA: COMPARAÇÃO ENTRE ENXERTOS E PROTOCOLOS DE RECUPERAÇÃO

Leonardo Doska, Leonardo Hamann  
Ricardo Souza

### Resumo

A rotura do ligamento cruzado anterior (LCA) é uma lesão frequente em modalidades esportivas cujo acervo motor engloba movimentos que envolvem lateralidade, mudanças de direção, aterrissagens e pivotamento, especialmente quando existe estresse muscular e motor associado a desequilíbrios de força dos músculos extensores e flexores do joelho. A reconstituição do LCA conta principalmente com duas técnicas, dentre elas o enxerto de tendão patelar (BPTB) e os isquiotibiais (HT), ambas influenciando diretamente nos protocolos de reabilitação e no retorno ao esporte. Este trabalho trata-se de uma revisão narrativa da literatura científica, de caráter comparativo, qualitativo e exploratório, cujo objetivo é analisar a literatura disponível sobre os protocolos de reabilitação aplicados em atletas submetidos à reconstrução do LCA, considerando as particularidades de cada enxerto. A coleta de dados foi realizada em bases como (PubMed, SciELO), utilizando operadores booleanos e combinações de descritores em inglês e português. Foram incluídos somente ensaios clínicos controlados e randomizados (RCTs), publicados entre 2009 e 2024, envolvendo atletas profissionais ou recreativos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 60 anos, submetidos à reconstrução do LCA com BPTB ou HT. Os artigos foram selecionados a partir da triagem por título e resumo, seguidos de leitura integral, e tiveram suas informações organizadas em tabelas comparativas, considerando tipo de enxerto, protocolos de reabilitação, tempo estimado de retorno ao esporte, déficits musculares e resultados funcionais. A análise foi realizada de forma crítica e comparativa, buscando evidenciar vantagens, desvantagens e lacunas presentes nos estudos, destacando a relevância da atuação do profissional de Educação Física na condução do processo de reabilitação e no retorno seguro ao esporte. Com base na análise dos estudos selecionados, observam-se diferenças nos déficits musculares e na morbidade associadas aos tipos de enxerto utilizados. Enxertos com tendão patelar (TP/BPTB) tendem a causar maior déficit de extensão e dor anterior no joelho, sobretudo nos primeiros meses de recuperação. Já os enxertos com tendões isquiotibiais (semitendíneo e grácil – ST/G) estão associados a maior déficit de flexão, porém com menor dor local. Além disso, a idade mostrou-se um fator influente no retorno ao esporte, sendo mais favorável em pacientes com menos de 30 anos, enquanto variáveis como sexo e índice de massa corporal (IMC) apresentaram resultados inconsistentes entre os estudos, não configurando fatores determinantes no processo de reintegração esportiva.

**Palavras-chave:** ligamento cruzado anterior; reabilitação; retorno ao esporte; enxerto de tendão patelar, enxerto dos tendões isquiotibiais