

# REABILITAÇÃO DE ENTORSE DE JOELHO

Evandro Amaral Ferreira

Hélio Centurião

Orientação: Fisioterapeuta Carlos Aberto Eloy Tavares

Orientação Metodológica: Prof. Ms. Heitor Romero Marques

O tema do projeto baseia-se no fato de que a articulação do joelho é a mais suscetível às lesões, por ser muito exposta aos traumas de torções e sobrecargas de peso. Será analisado que com uma atividade física regular, haverá menos índice de entorses de joelho por estar melhor preparada e caso ocorra, o processo de regeneração das estruturas comprometidas será mais precoce, fazendo com que o indivíduo retorne logo às suas atividades de vida diária.

## Definição de entorse

*“São resultados de uma torção ou alongamento exagerado da articulação o que faz com que um ligamento possa se romper ou se separar de sua fixação óssea. Se o trauma é severo, pode acumular excesso de líquido e causar inchaço”* (MELLEROWICZ, 1984).

## Mecanismo e fisiologia da lesão

O microtrauma induz uma série de reações inflamatórias devido à sobrecarga submáxima que eventualmente produz sinais e

sintomas clínicos. As lesões microtraumáticas podem ocorrer como um resultado de vários mecanismos, incluindo forças normais excessivas, forças anormais ou forças anormais excessivas.

O macrotrauma é o trauma resultante de uma lesão de uma magnitude que causa sintomas e sinais clínicos imediatos. Este pode dilacerar ligamentos, unidades musculotendinosas, cápsulas articulares, ossos, nervos e ou vasos sanguíneos. É raro que o macrotrauma afete somente um tecido. Um indivíduo pode estar predisposto à lesão macrotraumática. As lesões macrotraumáticas podem ser um resultado de mecanismos diretos ou indiretos

### **Lesões ligamentares da articulação do joelho:**

- Impacto que atinge a parte lateral da articulação do joelho;
  - Impacto contra o lado medial da articulação do joelho;
- Impacto que causa hiperextensão ou hiperflexão;
- Impacto de torção sem contato corporal.

### **Sintomatologia**

- A dor é um sintoma importante da lesão ligamentar aguda do joelho, extrema no momento do impacto, mas que diminui em seguida. Ela é recorrente com o movimento e a sobrecarga da articulação.
- Muitas vezes há dolorimento sobre o ligamento colateral lesado.- Quando há efusão no joelho, a articulação está edemaciada. É importante, sobretudo em casos de lesão articular interna, decidir se a efusão é causada por sangramento e isso é feito por aspiração articular sob condições estéreis. Existe com frequência uma história de derrame que ocorre rapidamente após a lesão.

- A instabilidade da articulação é um sintoma importante que o indivíduo machucado não nota enquanto a lesão está em seu estágio agudo, mas que se torna aparente mais tarde, sobretudo quando a articulação é forçada e exercitada.

A atividade física regular, desde que bem orientada, traz ao praticante uma série de benefícios. A seguir será citada uma série de vantagens que os exercícios podem propiciar:

- 1) Melhor estabilidade articular.
- 2) Aumento da massa óssea.
- 3) Aumento do colesterol HDL.
- 4) Aumento da taxa de hormônio do crescimento.
- 5) Controle da obesidade.
- 6) Diminuição do risco de derrame cerebral.
- 7) Aumento da força.
- 8) Aumento da flexibilidade.

A persistência da prática de atividade física regular é necessária na vida do indivíduo. É um fator importante para uma recuperação rápida e efetiva das estruturas pelo fato de proporcionar um metabolismo local satisfatório, em relação ao indivíduo sedentário cuja recuperação é mais lenta.

Por outro lado a falta de atividade física poderá provocar efeitos nocivos ao organismo como obesidade, atrofia da musculatura por inatividade, comprometendo assim a articulação do joelho que sustenta o peso corpóreo, além de poder desencadear algumas patologias decorrentes desta agressão, ficando o indivíduo mais suscetível às lesões que poderão ocorrer no seu dia-a-dia.