



ENTORSE DE TORNOZELO EM JOGADORES DE FUTSAL: REVISÃO DE LITERATURA

Clara Villela Rangel⁽¹⁾; Dayara Aparecida Nogueira⁽²⁾; Danillo Barbosa⁽³⁾.

¹ Acadêmica de Fisioterapia; Centro Universitário de Itajubá-FEPI; claravrangel@hotmail.com

² Acadêmica de Fisioterapia; Centro Universitário de Itajubá-FEPI; day-ara16@hotmail.com

³ Docente do curso de Fisioterapia, Orientador do Projeto de Iniciação Científica; Centro Univesitário de Itajubá-FEPI; danillo.barbosa@hotmail.com

RESUMO

A prática do futsal está se tornando cada vez mais frequente e o número de atleta nesse esporte vem aumentando. Sendo essa modalidade esportiva associada à altos índices de lesões, devido aos movimentos exercidos durante sua prática, como por exemplo os saltos, corridas com disparos rápidos, mudanças de direção, chutes e contato físico entre atletas. Devido ao grande aumento da prática dessa atividade, passou a se exigir cada vez mais da parte física dos atletas, tornando-os mais propensos a lesões, sendo a lesão mais comum a entorse de tornozelo em inversão, sendo mesma dividida em grau I, grau II e grau III. O tratamento do entorse de tornozelo tem como objetivo o retorno do paciente as suas atividades esportivas, dom diminuição da dor, do inchaço e melhora da instabilidade articular. Logo, o presente estudo tem como objetivo quais os melhores tratamentos fisioterapêuticos para o entorse de tornozelo. Para a pesquisa bibliográfica foram analisados os mais relevantes estudos publicados originalmente na língua inglesa e portuguesa (8 artigos e 1 livro), durante os anos de 2007 a 2013, tendo como referência as bases de dados LILACS, SciELO, PubMed e MEDLINE.

INTRODUÇÃO

A prática do futsal está se tornando cada vez mais frequente e o número de atleta nesse esporte vem aumentando, principalmente na América do Sul, com destaque para o Brasil, e nos países do Sul e do Leste da Europa, especialmente Espanha, Portugal, Itália, Rússia e Ucrânia. Com isso cresceu também a quantidade de lesões associadas a esse esporte, ocorrendo lesões principalmente em membros inferiores (SERRANO et al, 2013).

Sua prática é parecida com a do futebol de campo, sendo uma adaptação do mesmo para a quadra. Nessa prática são separados dois times contendo 5 jogadores cada, e utiliza-se uma bola menor do que a de futebol de campo (KURATA; JÚNIOR; NOWOTNY, 2007).

O tornozelo é constituído por estruturas ligamentares, ósseas e musculares, com movimentos de dorsiflexão, plantiflexão, inversão e eversão, e tem função na postura

corporal, na movimentação, no equilíbrio, e quando ocorre lesões essas funções são prejudicadas. Uma das principais lesões associada à esse esporte está o entorse de tornozelo, onde 85% ocorre pelo movimento de inversão, 5% por eversão e 10% lesão da sindesmo (SERRANO et al, 2013).

O entorse é definido como uma lesão ligamentar traumática, devido a uma movimentação bruta. Aproximadamente de 10.000 pessoas 1 sofre entorse por dia, sendo a lesão mais comuns de origem musculoesquelética. As lesões levam ao afastamento dos atletas de suas atividades e perda do condicionamento físico (BELANGERO et al, 2009).

O objetivo do trabalho é revisar na literatura quais as melhores condutas de reabilitação para que o tempo de afastamento da atividade e as perdas do atleta sejam amenizadas.



MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo e analítico de revisão bibliográfica, realizado por meio de pesquisa em livros e artigos indexados nas bases científicas: LILACS, SciELO, PubMed e MEDLINE. O critério para a seleção foi baseado na relevância temática, onde foram utilizados os seguintes descritores: entorse de tornozelo, entorse no futsal e tratamento fisioterapêutico para entorse.

Após a pesquisa bibliográfica, os artigos foram analisados e divididos em dois grupos: grupo relevante, selecionado para a fundamentação teórica básica; o e grupo não relevante, excluído do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para este estudo foi obtida a amostra que constituiu de 19 (dezenove) artigos e 1 (um) livro, dentre estes, foram selecionados 9 (nove) artigos e 1 (um) livro para fundamentação teórica básica (grupo relevante). Somente 10 (dez) artigos foram descartados do estudo (grupo não relevante) pelo critério "relevância temática".

Contudo, foi possível identificar a ocorrência de entorse de tornozelo em jogadores de futsal e as intervenções fisioterapêuticas a serem realizadas.

CONCLUSÕES

Com base nos achados, conclui-se que o entorse de tornozelo é uma lesão cada vez mais frequente no futsal devido ao grande crescimento dessa modalidade esportiva. É uma modalidade esportiva que exige fisicamente do atleta, podendo então gerar grandes riscos de lesão. O atleta lesionado precisa retornar rapidamente as suas atividades esportivas, sendo assim necessita de um tratamento fisioterapêutico eficaz, com o objetivo de diminuir o edema, reduzir dor, devolver a mobilidade articular e treino de propriocepção.

REFERÊNCIAS

BALDAÇO, F. O., CADÓ, V. P., SOUZA, P., MOTA, C. B., LEMOS, J. C. Análise do treinamento proprioceptivo no equilíbrio de atletas de futsal feminino. **Fisioterapia em movimento**, v. 23, n. 2, p. 183-192, 2010.

BARRETO, R. A., AZEVEDO, R. C. S., JORGE, F. S., JÚNIOR, S. M. S. R. Efeito da bandagem neuromuscular em atletas de futebol durante a simulação entorse de tornozelo por inversão: uma análise eletromiográfica. **PerspectivasOnLine** 2007-2010, v. 4, n. 13, 2010.

BELANGERO, P. S., TAMAOKI, M. J. S., NAKAMA, G. Y., BELLOTI, J. How does the brazilian orthopedic surgeon treat acute lateral ankle sprain?. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 45, n. 5, p. 468-473, 2010.

KURATA, D. M., JUNIOR, J. M., NOWOTNY, J. P. Incidência de lesões em atletas praticantes de Futsal. **Iniciação científica CESUMAR**, v. 9, n. 1, p. 45-51, 2007.

SERRANO, J. M., SHAHIDIAN, S., VOSER, R. C., LEITE, N. Incidência e fatores de risco de lesões em jogadores de futsal portugueses. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 2, p. 123-129, 2013.