

## ATENÇÃO FISIOTERAPÊUTICAS PARA TRABALHAR PROPRIOCEPÇÃO NA ENTORSE E INSTABILIDADE CRÔNICA DO TORNOZELO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

<sup>1</sup>Láiny Marques dos Santos  
<sup>1</sup>Celma Caroline Leal de Souza  
<sup>1</sup>Graziela Santos Sousa  
<sup>1</sup>Fhelício Sampaio Viana

<sup>1</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

**Eixo temático:** Fisioterapia Traumatológica - Ortopédica

**Modalidade:** Apresentação Oral

**Link do ORCID do 1º autor:** <https://orcid.org/0000-0001-5409-7926>

**INTRODUÇÃO:** Dentre as lesões que mais acometem o tornozelo, a entorse é a mais predominante, principalmente no esporte, e de forma recorrente, esta lesão pode gerar instabilidade articular. Sabe-se que as alterações proprioceptivas após uma lesão no tornozelo geram danos nos receptores sensoriais presentes nos ligamentos, músculos, pele e articulação contribuindo para a sensação subsequente de não confiança na pisada e entorses frequentemente, podendo levar a reduções nos graus de força muscular. **OBJETIVO:** Conhecer técnicas e exercícios proprioceptivos realizados no tratamento fisioterapêutico nas entorses e na instabilidade do tornozelo. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, construído a partir da seguinte questão norteadora: Quais exercícios terapêuticos utilizados para restaurar a propriocepção do tornozelo após acometimento por entorse e/ou instabilidade? A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Biomed Central (BMC). Para a seleção dos artigos científicos encontrados nas diferentes bases eletrônicas foram obedecidas as seguintes etapas metodológicas: Identificação do tema e elaboração da questão norteadora, estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão dos estudos, busca na literatura, definição das informações a serem extraídas e organização dos estudos selecionados, análise dos estudos incluídos na pesquisa, exploração e interpretação dos resultados. A pesquisa realizada nas bases de dados eletrônicas foi de acordo com o padrão metodológico para revisões sistemáticas (PRISMA) e em relação aos artigos relevantes para compor a revisão foi encontrado na BVS 12 artigos, na PUBMED 78 e na BMC 54. Após a leitura na íntegra guiada pelos critérios estabelecidos previamente, foram selecionados a amostra contendo 7 artigos para inclusão, organização, exploração e interpretação dos dados. **RESULTADOS:** O total de participantes incluídos nos 7 estudos revisados foi de 215, sendo a maioria atletas profissionais e amadores respectivamente. Concomitante a isto, grande parte dos estudos falavam de entorse de tornozelo e instabilidade crônica, observou-se também que a maioria das intervenções foram realizadas em pacientes que já se encontravam na fase crônica da lesão. Em relação a duração da aplicação dos protocolos, em média variou entre 3 a 12 semanas. Dos artigos selecionados, 2 utilizaram o método de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (PNF), sendo que um deles associou com a Neuroestimulação Elétrica Transcutânea (TENS), enquanto outros 2 aplicaram programas de treinamento que envolviam vários tipos de exercícios físicos dinâmicos como por exemplo, exercícios de salto de membro único para estabilização, salto para estabilização e alcance, atividades de apoio unipodal com olhos abertos e fechados. Além disso, 3 estudos adicionaram bases instáveis como a prancha elíptica, a prancha de oscilação e o disco proprioceptivo como parte do tratamento. **CONCLUSÃO:** Portanto, observa-se que através da literatura pesquisada foi possível observar exercícios em bases instáveis e estáveis, dinâmicos, de fortalecimento e técnicas de PNF, podendo associar a eletroestimulação que desempenham um papel fundamental na melhoria e aumento da propriocepção, e assim, prevenindo a recorrência de entorse e instabilidade articular do tornozelo.

**Palavras-chave:** Propriocepção; Técnicas de Fisioterapia; Lesões do Tornozelo.