

ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NA REABILITAÇÃO DE LESÕES DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹Kamylle Santos Souza

¹Emilly Amorim Cardoso

¹Girlan Freitas Meira

¹Yasmin Rebouças Leto Magalhães Barbosa

¹Mikhail Santos Cerqueira

¹Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo temático: C06 - Fisioterapia Traumato-Ortopédica

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º autor: <https://orcid.org/0009-0009-5566-0069>

INTRODUÇÃO: O Ligamento Cruzado Anterior (LCA) é uma estrutura intra-articular e extra-sinovial. Fundamental para a estabilidade do joelho, o LCA limita a translação anterior da tíbia em relação ao fêmur. O LCA também atua como estabilizador mecânico na rotação interna e externa do joelho, limitando a hiperextensão e os movimentos de varo/valgo. A ruptura do LCA é a lesão ligamentar mais comum do joelho, tem maior prevalência em mulheres jovens ativas e resulta em instabilidade articular. Este trabalho visa revisar a literatura acerca das abordagens fisioterapêuticas no tratamento das lesões do LCA, considerando os fatores biomecânicos e clínicos envolvidos. **MÉTODOS:** Uma revisão de literatura foi realizada até o dia 14 de agosto de 2024 nas bases de dados *Google Acadêmico*, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *National Library of Medicine* (PubMed), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). A pesquisa foi conduzida utilizando as palavras-chave “Lesão de joelho”, “LCA”, “Reabilitação”, “Fisioterapia” e “Atletas” em português e inglês. Foram incluídos estudos revisados por pares sobre LCA em atletas, focados em reabilitação e fisioterapia, publicados nos últimos dez anos. Artigos sem texto completo, focados apenas em cirurgia, sem dados empíricos ou em outros idiomas foram excluídos. Operadores booleanos (*AND*, *OR*, *NOT*) refinaram a busca, resultando na seleção de cinco trabalhos, apresentados de forma descritiva. **RESULTADOS:** Para garantir um retorno seguro às atividades esportivas após lesões do LCA, adota-se estratégias específicas que consideram a evolução individual do tratamento. No pré-operatório, o objetivo é preparar o atleta para a cirurgia, controlando a inflamação e garantindo amplitude e força muscular adequadas para suportar as demandas biomecânicas. No pós-operatório, o fortalecimento muscular ao redor do joelho e o treinamento proprioceptivo e neuromuscular melhoram a função, estabilidade e coordenação articular. O tratamento inicial foca na redução da dor, inflamação e proteção articular, com uso da crioterapia e eletroterapia. Posteriormente, prioriza-se o fortalecimento muscular, começando com exercícios isométricos, progredindo para isotônicos e em cadeia cinética fechada, além de treinamento proprioceptivo para restaurar a função biomecânica do joelho e prevenir lesões. Adicionalmente, a reabilitação é dividida em fases: na necrose do enxerto, foca-se em analgesia, controle da inflamação e amplitude de movimento, considerando a biomecânica do joelho para evitar sobrecarga; na revascularização, prioriza-se amplitude, fortalecimento do quadríceps e uso de muletas, considerando o impacto no alinhamento e funcionalidade articular; na repopulação, a ênfase é na flexibilidade e resistência muscular, abordando a recuperação das capacidades biomecânicas do joelho; e na sinovialização, exercícios pliométricos e proprioceptivos aproximam os movimentos esportivos, para restaurar a biomecânica dinâmica e funcional do joelho. **CONCLUSÃO:** A reabilitação das lesões do LCA é um processo complexo e

multifacetado que demanda uma abordagem personalizada, considerando fatores biomecânicos e clínicos. O tratamento abrange desde o controle inicial da dor e inflamação ao fortalecimento muscular e treinamento sensoriomotor, visando restaurar a função biomecânica do joelho e prevenir lesões recorrentes. A preparação pré-operatória e a reabilitação pós-operatória são fundamentais para garantir estabilidade e funcionalidade articular, permitindo um retorno seguro ao esporte. Portanto, pesquisas futuras devem avaliar intervenções fisioterapêuticas personalizadas.

Palavras-chave: Lesões do Ligamento Cruzado Anterior; Atletas; Reabilitação.



XII SEMANA BAIANA DE FISIOTERAPIA

Jequié - BA