

LESÕES NO JOELHO EM ATLETAS: PREVENÇÃO E TRATAMENTO

IV Congresso Nacional Online de Clínica Médica, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-069-4

DOI: 10.54265/WMGV1318

MIRANDA; Camila Victoria Rodrigues¹, SILVA; Adailton da Silva², BONIN; Luiza Ribeiro³, DIAS; Lucilene Rodrigues⁴, OLIVEIRA; Lucas Wagner Faulstich de⁵, FILHO; Emerson do Nascimento⁶

RESUMO

Introdução: As lesões no joelho são um desafio recorrente e preocupante enfrentado por atletas de todas as modalidades esportivas ao redor do mundo. Este fenômeno não apenas impacta o desempenho atlético, mas também representa uma ameaça para a carreira esportiva e a qualidade de vida desses indivíduos. Os joelhos são articulações complexas e essenciais para uma ampla gama de movimentos e atividades atléticas, tornando-se suscetíveis a diversos tipos de lesões, que variam de distensões musculares a danos nos ligamentos cruciais.

Objetivo: Avaliar as principais causas de lesões no joelho em atletas. **Metodologia:**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão sistemática, realizado através de um levantamento bibliográfico nas bases de dados científicas: LILACS, SCIELO e BRISA, sob aplicabilidade dos descritores: “Lesões no Joelho”, “Prevenção” e “Tratamento”, por intermédio do operador booleano AND. Os estudos incluídos para revisão trata-se de artigos completos, disponíveis na íntegra, no idioma português, publicados nos últimos 5 anos e que atendessem ao objetivo proposto. Monografias, teses, dissertações e artigos de revisão foram excluídos. Mediante a aplicabilidade dos critérios de elegibilidade supracitados, foram selecionados 5 estudos para compor a amostra dos resultados.

Resultados e Discussões: Os resultados revelaram que as lesões no joelho são frequentemente causadas por fatores como sobrecarga, traumatismo direto e desequilíbrios musculares. Além disso, foi observado que atletas que não passaram por um treinamento adequado ou que não seguiram programas de condicionamento físico específicos para suas modalidades esportivas apresentaram maior risco de lesões no joelho. No que diz respeito às medidas eficazes de prevenção de lesões no joelho, os resultados deste estudo destacaram a importância de programas de treinamento específicos que visam fortalecer os músculos ao redor do joelho, melhorar a flexibilidade e ensinar técnicas de movimento adequadas. Além disso, a utilização de equipamentos de proteção adequados e a implementação de estratégias de gestão de carga também foram identificadas como medidas preventivas cruciais. Quando se trata de métodos de tratamento e reabilitação para atletas lesionados no joelho, este estudo observou que a abordagem multidisciplinar, envolvendo fisioterapeutas, ortopedistas e treinadores esportivos, é fundamental para uma recuperação eficaz. Terapias como fisioterapia, reforço muscular progressivo e reabilitação funcional desempenham um papel crucial na recuperação de atletas lesionados. Além disso, a individualização do tratamento com base no tipo e na gravidade da lesão também se mostrou fundamental para o sucesso da reabilitação. **Conclusão:** A prevenção de lesões no joelho em atletas é fundamental para garantir a continuidade de suas carreiras esportivas e a preservação de sua saúde a longo prazo. A identificação precoce de fatores de risco, juntamente com estratégias de prevenção e tratamento adequadas, desempenha um papel crucial na redução da incidência e no aumento da recuperação bem-sucedida dessas lesões. A colaboração entre atletas, treinadores e profissionais de saúde é essencial para promover a saúde e o desempenho atlético sustentáveis no contexto das lesões no joelho.

PALAVRAS-CHAVE: Lesões no Joelho, Prevenção, Tratamento

¹ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS, camilaavictoria94@gmail.com

² UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS, silva1adailton@gmail.com

³ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS, luiza.bonin@hotmail.com

⁴ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS, lucilene.dia@uol.com.br

⁵ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS, lucaswfo2012@gmail.com

⁶ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS, emersonfilho25@gmail.com

¹ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS , camilaavictoria94@gmail.com
² UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS , silva1adailton@gmail.com
³ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS , luiza.bonin@hotmail.com
⁴ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS , lucilene.dia@uol.com.br
⁵ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS , lucaswfo2012@gmail.com
⁶ UNICESUMAR - CAMPUS CORUMBÁ - MS , emersonfilho25@gmail.com