

ENTORSE DE TORNOZELO: ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE RECIDIVAS.

¹Bianca Rocha da Gama, ¹Maysa Vitoria Corrêa de Sousa, ¹Natália Palmeira Alves, ²Armêlio Vasconcelos de Siqueira Neto

¹Discente do Instituto Esperança de Ensino Superior – IESPES. Santarém, Pará, Brasil;

¹Discente do Instituto Esperança de Ensino Superior – IESPES. Santarém, Pará, Brasil;

¹Discente do Instituto Esperança de Ensino Superior – IESPES. Santarém, Pará, Brasil;

²Docente do Instituto Esperança de Ensino Superior – IESPES. Santarém, Pará, Brasil;

biancarocha.gama10@gmail.com

Introdução: A entorse de tornozelo é uma das lesões musculoesqueléticas mais frequentes, principalmente entre indivíduos fisicamente ativos. Geralmente resulta de um movimento excessivo de inversão do pé, que compromete os ligamentos laterais da articulação. Conforme a gravidade da torção, a lesão pode ser classificada em três graus: grau I, com estiramento leve das fibras ligamentares; grau II, com ruptura parcial e grau III, com ruptura completa do ligamento. Além disso, devido à sua alta taxa de recorrência, a entorse pode evoluir para instabilidade crônica, impactando negativamente a funcionalidade e a qualidade de vida do paciente. Diante desse cenário, a fisioterapia desempenha papel essencial não apenas na reabilitação, mas também na prevenção de recidivas. Para isso, utiliza estratégias terapêuticas baseadas em avaliação clínica detalhada, que permitem a elaboração de um plano de tratamento individualizado.

Objetivo: Destacar a importância da intervenção fisioterapêutica na prevenção de recidivas em entorse de tornozelo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura de abordagem qualitativa. A busca de artigos científicos foi realizada nas bases SciELO, PubMed e BVS, entre abril e maio de 2025, com descritores combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram encontrados 134 artigos, sendo incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Excluíram-se estudos duplicados, com acesso restrito ou sem relação direta com o tema. Ao final da triagem, foram selecionados 5 artigos, analisados de forma descritiva e interpretativa, considerando as estratégias terapêuticas utilizadas e seus efeitos na prevenção de novos episódios de entorse. **Resultados e discussão:** Os estudos analisados destacam que a instabilidade articular após a primeira entorse representa um dos principais fatores de risco para lesões recorrentes, especialmente quando não há reabilitação adequada. Evidencia-se, ainda, a eficácia do treinamento proprioceptivo como ferramenta fundamental para restabelecer o controle neuromuscular e aprimorar o equilíbrio postural, contribuindo diretamente para a prevenção de novos traumas. Além disso, os exercícios de fortalecimento dos músculos estabilizadores do tornozelo, como os fibulares e o tibial posterior, são apontados como estratégias preventivas eficazes. A integração de protocolos fisioterapêuticos que combinam exercícios funcionais, uso de superfícies instáveis e retorno gradual às atividades físicas também demonstra benefícios significativos tanto na recuperação quanto na prevenção de novas lesões. Nesse contexto, a atuação precoce do fisioterapeuta é decisiva para evitar a progressão para quadros de instabilidade crônica, frequentemente associados à limitação funcional e dor persistente. Assim, compreende-se que a fisioterapia desempenha papel essencial no manejo da entorse do tornozelo, por meio do fortalecimento muscular, treino proprioceptivo e reeducação funcional. Por fim, apesar da ampla divulgação das práticas fisioterapêuticas, observa-se que muitos pacientes não recebem acompanhamento adequado, o que aumenta

significativamente o risco de recidivas e compromete a recuperação plena. **Conclusão:** A revisão da literatura evidenciou que a intervenção fisioterapêutica é essencial na prevenção de recidivas em casos de entorse de tornozelo. Assim, recursos como o fortalecimento muscular, treino proprioceptivo e reeducação funcional demonstraram-se eficazes na recuperação da estabilidade articular e no retorno seguro às atividades. Além disso, a atuação precoce e adequada do fisioterapeuta contribui significativamente para evitar a progressão da lesão e o surgimento de instabilidade crônica. Portanto, reforça-se a importância de protocolos de reabilitação bem estruturados e individualizados como parte indispensável no manejo clínico da entorse de tornozelo.

Palavras-chave: Entorse de tornozelo; Fisioterapia; Prevenção; Instabilidade articular

REFERÊNCIAS

BARBOSA, D. S. *et al.* Uso de superfícies instáveis na prevenção de lesões recorrentes de tornozelo. *Fisioterapia & Saúde Funcional*, v. 18, n. 1, p. 12-18, 2021. Disponível em: <https://fisiosaude.funcional2021.org>. Acesso em: 25 jul. 2025.

LIMA, G. M. *et al.* Estratégias de prevenção de entorse de tornozelo em atletas: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia Esportiva*, v. 7, n. 2, p. 45-51, 2022. Disponível em: <https://rbfe.org.br/2022/estrategias-prevencao>. Acesso em: 25 jul. 2025.

PEREIRA, M. A.; ALMEIDA, J. C. Intervenções fisioterapêuticas para reabilitação de entorse de tornozelo: uma revisão narrativa. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 11, n. 1, p. 59-66, 2023. Disponível em: <https://revistafisio.org/2023/v11n1>. Acesso em: 25 jul. 2025.

SOUZA, T. R. *et al.* Instabilidade crônica do tornozelo: implicações funcionais e tratamento fisioterapêutico. *Fisioterapia em Movimento*, v. 34, e34120, 2021.. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/34120>. Acesso em: 25 jul. 2025.

SILVA, K. B. *et al.* Efetividade do treino proprioceptivo na prevenção de recidivas de entorse de tornozelo: revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Reabilitação Funcional*, v. 9, n. 3, p. 87-93, 2024. Disponível em: <https://jbrf.com.br/2024/v9n3>. Acesso em: 25 jul. 2025.