

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

CINESIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SÍNDROME DO TÚNEL DO TARSO EM ATLETAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Gabriel (gabjavaro@gmail.com)

João Pedro De Oliveira Parra (joaopedroparra649@gmail.com)

Marcelo De Almeida Lombardo (marcelorax@gmail.com)

Nathalie Clara Souto Faria (nathaliecsfaria@gmail.com)

Introdução: A síndrome do túnel do tarso (STT) é caracterizada pela compressão do nervo tibial posterior no túnel osteofibroso localizado no tornozelo. Em atletas, especialmente corredores, está frequentemente associada a sobrecarga repetitiva, alterações biomecânicas e inadequação do calçado, resultando em dor, parestesias e limitação funcional. Sendo assim, é necessário controle da dor, restauração da função e prevenção de uma nova lesão. Objetivo: Analisar a importância da cinesioterapia na prevenção e recuperação da STT em atletas. Materiais e Métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando exclusivamente artigos científicos disponíveis em bases reconhecidas: NCBI Bookshelf , Wiadomości Lekarskie , PubMed , SciELO México e The American Journal of Sports

Medicine . Foram selecionados estudos que abordam a relação entre a cinesioterapia e a reabilitação da STT em atletas, com foco em intervenções conservadoras, eficácia terapêutica e retorno à prática esportiva os materiais usados como base foram de 1991 até 2024. Resultados: A análise dos estudos mostra que a cinesioterapia representa uma estratégia fundamental para o manejo da síndrome do túnel do tarso em atletas. Técnicas como mobilização neural, alongamentos, fortalecimento muscular do arco plantar e do tibial posterior, treinos proprioceptivos, reduzem sintomas e favorecem o retorno ao esporte. A revisão aponta ainda que a adaptação da carga de treino e o uso de órteses podem potencializar os efeitos da fisioterapia, reduzindo a necessidade de cirurgia. Conclusão: Assim, a cinesioterapia deve ser considerada a primeira linha de tratamento, com papel fundamental tanto na prevenção quanto na recuperação funcional dos atletas lesionados. Palavras-chave: palavras-chaves: cinesioterapia; síndrome do túnel do tarso; atletas.