

## **REABILITAÇÃO PÓS-OPERATÓRIA DE CIRURGIA DE LCA EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA ODS (3)**

Davi Steffen Barros da Fonseca  
(Universidade de Taubaté)  
Rafael Soares de Amorim Turno  
(Universidade de Taubaté)  
Maria Fernanda Hanai Ferri  
(Universidade de Taubaté)  
Guilherme De Faria Santarelli  
(Universidade de Taubaté)  
Prof. Dr. Renan Toshio Melo Honda  
(Universidade de Taubaté)

A lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) é uma das mais temidas entre atletas de alto rendimento, pois, além da dor e da limitação imediata, traz consigo o medo da interrupção da carreira e da perda de desempenho. Esportes que exigem giros rápidos, saltos e mudanças bruscas de direção tornam esse tipo de lesão ainda mais comum. Embora a cirurgia de reconstrução seja muitas vezes necessária, ela representa apenas o início de um longo caminho. A reabilitação pós-operatória é o que realmente possibilita ao atleta recuperar a força, a estabilidade do joelho e, principalmente, a confiança para voltar a competir em alto nível. Este estudo tem como objetivo geral compreender de que forma os protocolos de reabilitação pós-operatória contribuem para a recuperação de atletas de alto rendimento que passam pela cirurgia de reconstrução do ligamento cruzado anterior (LCA). Busca-se analisar não apenas a eficácia técnica desses protocolos, mas também como eles influenciam a volta gradual do atleta à prática esportiva, sua confiança nos movimentos e a prevenção de novas lesões. Foi conduzida uma revisão narrativa da literatura em bases de dados científicas, incluindo PubMed, Google Scholar e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para a pesquisa, utilizaram-se descritores relacionados ao tema, como “reabilitação pós-operatória”, “ligamento cruzado anterior”, “prevalência de rompimento ligamentar em campos sintéticos” e “lesões esportivas”. Foram selecionados artigos publicados a partir do ano de 2021, priorizando estudos que

abordassem estratégias de reabilitação, protocolos de retorno ao esporte e prevenção de recidivas em atletas submetidos à reconstrução do LCA. A reabilitação pós-operatória da lesão do LCA em atletas de alto rendimento busca restaurar a função do joelho e permitir o retorno seguro ao esporte no menor tempo possível, sem comprometer o desempenho futuro. O tipo de enxerto influencia a recuperação, sendo patelar, isquiotibiais ou quadríceps escolhidos conforme perfil do atleta e exigências do esporte. O processo é dividido em fases progressivas: controle de dor e edema, ganho de mobilidade e ativação muscular precoce; fortalecimento e treino proprioceptivo; e, por fim, exercícios funcionais específicos, como saltos e mudanças de direção. O retorno ao jogo deve seguir critérios objetivos de força e estabilidade, evitando liberações apenas por tempo cronológico para reduzir risco de reruptura. Outro aspecto importante é o tipo de superfície, já que gramados sintéticos aumentam a tração e o risco de lesões, exigindo adaptação progressiva na etapa final. Protocolos modernos também incluem programas preventivos, com fortalecimento excêntrico e treino neuromuscular, que reduzem significativamente o risco de nova lesão. Conclui-se que a reabilitação do LCA é a ponte que reconecta o atleta ao seu desempenho máximo. Uma abordagem baseada em critérios funcionais, adaptada ao tipo de enxerto e à superfície de jogo, não apenas garante o retorno seguro, mas também previne recidivas e fortalece a confiança do atleta. Investir em protocolos bem estruturados é essencial para transformar o retorno ao esporte em um marco de superação e não em um risco para a carreira.

**Palavras chave:** Ligamento Cruzado Anterior; LCA; Reabilitação; Atletas