

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA SÍNDROME
PATELOFEMORAL**

Leticia Lima Do Nascimento (leticialimanascimento12@gmail.com)

Emily Nayra Matos Barreto (emilynayra3@gmail.com)

Ana Katarina Batista Pereira (anakatarinabatista@gmail.com)

INTRODUÇÃO:

A patela, ou rótula, é um osso sesamoide situado na porção anterior do joelho, inserido no tendão do músculo quadríceps femoral. Sua principal função é aumentar o braço de alavanca do quadríceps, otimizando a extensão do joelho e contribuindo para a estabilidade articular. Anatomicamente, articula-se com o sulco troclear do fêmur, formando a articulação patelofemoral, cuja congruência e alinhamento adequados são essenciais para a distribuição homogênea das forças durante o movimento.

A síndrome patelofemoral (SPF), também denominada dor anterior do joelho, é uma condição musculoesquelética multifatorial frequentemente observada em adolescentes e adultos jovens, especialmente em praticantes de atividades físicas que envolvem corrida, salto ou agachamento. Essa síndrome caracteriza-se por dor na região anterior do joelho, associada ao mau alinhamento ou rastreamento anormal da patela sobre o fêmur, resultando em sobrecarga mecânica e inflamação das estruturas periarticulares.

OBJETIVO:

Analisar a anatomia referente a síndrome patelofemoral e os principais fatores que contribuem para seu desenvolvimento, e a importância de fisioterapia para a prevenção ou tratamento dessa síndrome.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi desenvolvido a partir da análise de três artigos científicos relacionados à síndrome patelofemoral e à importância da fisioterapia no processo de reabilitação. O primeiro artigo, obtido por meio do Google Acadêmico, consistiu em uma revisão da literatura, buscando referências bibliográficas sobre o tema em bases de dados como PubMed, SciELO e Google Scholar. Os critérios de seleção incluíram publicações em português e inglês dos últimos cinco anos, utilizando como palavras-chave: joelho, síndrome patelofemoral, tratamento e fisioterapia.

O segundo artigo também se caracterizou como uma revisão da literatura científica, abrangendo pesquisas publicadas nos últimos dez anos, nos idiomas português e inglês. Foram selecionados estudos que envolveram pacientes diagnosticados com síndrome patelofemoral e que utilizaram técnicas de reativação muscular como conduta terapêutica fisioterapêutica.

O terceiro artigo teve como objetivo sintetizar e discutir os resultados das intervenções fisioterapêuticas aplicadas à síndrome patelofemoral. A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, priorizando estudos que apresentassem resultados clínicos relevantes e evidências científicas sobre a eficácia dos protocolos de reabilitação.

RESULTADOS

Os resultados dos três artigos convergem para a eficácia das intervenções fisioterapêuticas no tratamento da Síndrome da Dor Patelofemoral (SDFP), destacando os seguintes pontos principais:

- Objetivos Comuns do Tratamento:

Alívio da dor.

Melhora do desempenho funcional.

Aumento da amplitude de movimento e força muscular.

- Fortalecimento Muscular Focado (Quadril e Joelhos):

O fortalecimento muscular do quadril promove melhorias na cinemática em testes funcionais, atreladas à diminuição da dor e melhora da função.

- Outras Abordagens Eficazes:

O trabalho de estabilização muscular do tronco também obteve resultados relevantes.

A fisioterapia convencional demonstrou benefícios quando associada a métodos de terapia como agulhamento (needling) e eletroestimulação.

CONCLUSÃO:

A Fisioterapia, com foco em exercícios resistidos, é um tratamento eficaz para a Síndrome da Dor Patelofemoral (SDFP), proporcionando alívio da dor e melhora da função a curto e longo prazo.

A abordagem mais efetiva e com resultados mais duradouros é a associação do fortalecimento do quadríceps com o fortalecimento dos músculos póstero-laterais do quadril. Esta combinação, idealmente integrada a um treino neuromuscular que inclua o tronco, otimiza os ganhos do paciente. A melhora da dor é observada, em média, após 6 semanas de intervenção.

REFERÊNCIAS (em ordem alfabética pelo sobrenome do 1 autor, de acordo com ABNT):

1. PINHEIRO, Júlia; XAVIER, Larissa. Influência da fisioterapia em pacientes com síndrome patelofemoral. [S.l.]: [s.n.], 2023. Disponível em: <[https://repositorio.unirn.edu.br/jspui/bitstream/123456789/490/1/2023-JULIA%20PINHEIRO_LARISSA%20XAVIER-INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA EM PACIENTES....pdf](https://repositorio.unirn.edu.br/jspui/bitstream/123456789/490/1/2023-JULIA%20PINHEIRO_LARISSA%20XAVIER-INFLUÊNCIA%20DA%20FISIOTERAPIA%20EM%20PACIENTES....pdf)>. Acesso em: 09 nov. 2025

2. SILVA, Karen Danielle da. Exercícios de ativação muscular na síndrome patelofemoral: uma revisão narrativa da literatura. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, 2021. Trabalho de Conclusão (Especialização em Fisioterapia Ortopédica). Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/6f459cf4-b6c8-46a7-8789-0c4d185f77b3/content>. Acesso em: 09 nov. 2025

3. NEPOMUCENO, Joziana de Paiva; GOMES, Larissa Adriane de Medeiros; CARVALHO, Paulo Henrique. Efeitos do fortalecimento dos músculos pósterolaterais de quadril no controle da dor na síndrome patelofemoral. Barbacena: Universidade Presidente Antônio Carlos (Unipac), Curso de Fisioterapia, 27 jun 2024. Trabalho acadêmico de graduação. Disponível em: <https://ri.unipac.br/repositorio/trabalhos-academicos/efeitos-do-fortalecimento-dos-musculos-postero-laterais-de-quadril-no-controle-da-dor-na-sindrome-patelofemoral/>. Acesso em: 09 nov.2025

Palavras-chave: síndrome; patelofemoral; fisioterapia; tratamento.