

ESTUDO DE AFETAÇÃO LESIONAL DO JOELHO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Washington Gonçalves Brantes¹

¹Pós-graduado em Biomecânica da Atividade Física na Saúde e Reabilitação, FACULESTE, MG.

E-mail: gonalveswashington839@gmail.com

Introdução: A articulação do joelho apresenta elevada complexidade anatômica e biomecânica, o que a torna intrinsicamente vulnerável a afecções de etiologia traumática ou degenerativa. Diante do exposto, as estratégias de prevenção primária fundamentam-se no fortalecimento sinérgico das estruturasmiotendíneas adjacentes – com ênfase no quadríceps femoral e nos músculos isquiotibiais –, associado ao controle rigoroso da sobrecarga mecânica e à correção de desvios cinemáticos, visando preservar a integridade da cartilagem hialina e a estabilidade ligamentar. Ressaltando-se, a fisioterapia como importante para a prevenção e a reabilitação das lesões ligamentares, em especial do Ligamento Cruzado Anterior (LCA), tornando mínimo o risco de recidivas ou de novas lesões. O processo de recuperação demanda uma compreensão aprofundada da anatomia articular, dos mecanismos de lesão e das técnicas terapêuticas disponíveis. Portanto, a crescente participação da população em atividades físicas e esportivas tem corroborado para a elevada incidência de lesões nessa estrutura articular.

Objetivo: Realizar uma revisão sobre as lesões que acometem a articulação do joelho e as estratégias de recuperação empregadas no contexto clínico e esportivo. **Metodologia:** Trata-se de um estudo revisional bibliográfico de caráter descritivo e qualitativo, fundamentado na análise de publicações científicas que abordam as lesões no joelho e os respectivos processos de recuperação. A coleta foi indexada nas bases de dados eletrônicas, incluindo a *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, o *PubMed*, o *Google Acadêmico*, a *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)* e *LILACS*, utilizando-se as palavras-chave: "Lesões no joelho", "Ligamento cruzado anterior", "Reabilitação do joelho", "Fisioterapia", "Lesão meniscal" e "Tratamento de lesões articulares", combinadas por meio do operador booleano AND. Foram incluídos na pesquisa artigos científicos, monografias, dissertações e teses publicadas entre os anos 2010 e 2025 nas línguas inglês, espanhol e português, todos voltados para o tema proposto. Seguiram-se excluídos os estudos que não eram pertinentes à inclusão, como as publicações duplicadas e de teor equidistante em relação as lesões do joelho e seus procedimentos recuperatórios. **Resultados e Discussão:** As estratégias de recuperação abrangem tratamentos conservadores por aplicação da fisioterapia, utilizando-se técnicas de cinesioterapia de fortalecimento muscular e propriocepção, além de cirurgias seguidas de protocolos de reabilitação. Durante o estudo, não houve ênfase as lesões que acometem o joelho conforme sua classificação. Porém, estima-se que aproximadamente 70% das lesões do LCA, em que lesões traumáticas são frequentemente associadas à prática esportiva, enquanto as degenerativas estão relacionadas ao envelhecimento, 80% referente ao desgaste articular progressivo e a fatores de risco como obesidade e sedentarismo. O cuidado com a condropatia no joelho de atletas difere conforme a severidade da lesão. No caso de lesões que são consideradas leves a moderadas, a abordagem mais recomendada é a conservadora, que pode incluir fisioterapia, ajustes nas atividades esportivas e a administração de medicamentos anti-inflamatórios não esteroides. A reabilitação envolve exercícios focados no fortalecimento do músculo quadríceps, priorizando o vasto medial oblíquo, além de alongamentos para a parte traseira da coxa. O uso de órteses para otimizar o alinhamento da patela também pode ser uma possibilidade válida. Para lesões mais severas ou que não apresentem melhora com o tratamento conservador, pode ser necessária uma abordagem cirúrgica. Procedimentos como a artroscopia, que permite a remoção de fragmentos soltos de cartilagem, ou o realinhamento da patela, são opções relevantes, especialmente para atletas de elite que precisam retornar ao esporte de maneira rápida e segura. **Conclusão:** Os resultados evidenciam que o joelho, por

sua complexidade anatômica e pelas demandas biomecânicas, se constitui numa articulação particularmente vulnerável a lesões de diferentes naturezas. Dessa forma, às condições de recuperação desse joelho lesionado, usa-se a fisioterapia, que demonstra ser o pilar central da reabilitação, com destaque para a utilização de técnicas cinesioterápicas, fortalecimento muscular, propriocepção e hidroterapia. Conclui-se que as melhorias nas técnicas de diagnóstico, bem como nas abordagens terapêuticas e nos processos de reabilitação, têm proporcionado resultados satisfatórios na recuperação de lesões no joelho. A abordagem multidisciplinar e a individualização dos protocolos de tratamento, mostraram-se elementos essenciais de recuperação funcional adequada e para um retorno seguro às rotinas diárias e às práticas esportivas, pode-se concluir que o desenvolvimento das metodologias de diagnóstico, reabilitação e tratamento devem satisfazer a uma padronização de protocolos tanto terapêuticos quanto de estudos referente ao rigor metodológico. Ademais, isso representa desafios a serem enfrentados pela comunidade científica, a fim de aprimorar uma melhor compreensão sobre essas lesões e as estratégias de recuperação, por sê-la fundamental para assegurar uma reabilitação eficaz num retorno seguro às atividades tanto funcionais e quanto esportivas.

Palavras-chave: Fisioterapia; Joelho; Ligamento cruzado anterior; Reabilitação.