

O tempo é um fator benéfico para guiar o retorno esportivo em reconstrução do ligamento cruzado anterior (lca) em atletas

**Pedro Henrique Almeida Carvalho¹;
Isabel Aragão Maia²**

**¹ Acadêmico do curso fisioterapia da
instituição Unifipmoc**

**² Professora do curso fisioterapia da
instituição Unifipmoc**

RESUMO: A lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) é uma ocorrência comum em atletas, frequentemente exigindo a reconstrução cirúrgica para restaurar a estabilidade do joelho. O processo de reabilitação após a cirurgia é essencial para que os atletas retornem às suas atividades esportivas com segurança e desempenho ideal. Este estudo visa analisar a importância do tempo como fator predominante na recuperação e retorno ao esporte após a reconstrução do LCA. A recuperação após a reconstrução do LCA é um processo complexo que envolve a reabilitação física, a readaptação esportiva e a prevenção de lesões secundárias. O tempo desempenha um papel fundamental em cada fase desse processo. Inicialmente, a fase pós-operatória requer um período de imobilização e fisioterapia para a cicatrização adequada e a restauração da amplitude de movimento. Posteriormente, os atletas passam por um treinamento específico para a função do joelho, que deve ser gradual e progressivo. Um dos aspectos mais críticos relacionados ao tempo é o momento do retorno ao esporte. Estudos destacam a importância de esperar tempo suficiente antes de retomar atividades esportivas de alto impacto, a fim de evitar o risco de ter uma nova lesão no LCA. A pressa em voltar ao esporte pode resultar em complicações e falhas na cirurgia de reconstrução. Além disso, o tempo desempenha um papel significativo na adaptação do corpo às demandas específicas do esporte. Os atletas precisam reconstruir a força, a estabilidade e a confiança em seu joelho de forma apropriada. Uma reintegração precoce pode levar a deficiências biomecânicas, aumentando o risco de lesões recorrentes. Concluindo, o tempo é um fator predominante na recuperação e no retorno ao esporte após a reconstrução do LCA. Para cada mês de atraso no retorno ao futebol, o risco de uma nova lesão de forma precoce foi reduzindo em 50%, até os nove meses de cirurgia. Atrasar o retorno mais do que nove meses não demonstrou benefício extra. A paciência e o cumprimento rigoroso dos prazos estabelecidos na reabilitação são fundamentais para o sucesso a longo prazo. A abordagem individualizada, monitoramento constante e orientação profissional são essenciais para garantir que os atletas possam retornar ao seu desempenho esportivo com segurança e eficácia.