

RESUMO - AVALIAÇÃO E REABILITAÇÃO

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DE LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO EM ATLETAS

Antonio Vinícius (antoniovi.aluno@gmail.com)

Thayssa Porpino Campos De Almeida (thayporpino@gmail.com)

Introdução e objetivos: A lesão por esforço repetitivo (LER) tem se tornado uma preocupação crescente no âmbito esportivo, afetando atletas de diversas modalidades. Essas lesões, frequentemente resultantes de movimentos repetitivos e sobrecarga, podem comprometer a saúde e a performance a longo prazo, causando desgaste acelerado das estruturas e perda de função. A reabilitação é fundamental no tratamento e prevenção dessas condições, visando a recuperação funcional, reeducação dos padrões de movimento lesivo e otimização da performance atlética. Este estudo sintetiza intervenções fisioterapêuticas eficazes no tratamento de LER em atletas. **Metodologia:** Este resumo é uma revisão de literatura, as buscas por artigos científicos foram realizadas nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando os descritores em ciências da saúde (DeCS): transtornos traumáticos cumulativos, fisioterapia e atletas em suas correspondências em inglês. Foram considerados estudos publicados entre 2019 e 2024, focando em indivíduos de 13 a 50 anos e disfunções relacionadas à LER, como tendinopatias e distensões musculares.

Estudos com crianças, idosos e outras patologias foram excluídos. Resultados: Dos 24 artigos encontrados, 17 foram selecionados. Os estudos demonstram que a prevalência de LER em esportes em esportes individuais é de 42%, com áreas mais afetadas sendo ombro, região lombar, joelho e quadril/virilha/coxa. Intervenções como terapia por ondas de choque (ESWT) e exercícios excêntricos foram usadas, com vários graus de sucesso, no tratamento de sintomas como calcificações tendinosas e erosões patelares, sendo a periodização do treinamento juntamente com um volume de carga progressivo, a intervenção chave na recuperação do atleta. Conclusão: É essencial que o fisioterapeuta implemente estratégias de prevenção e tratamento, como programas de fortalecimento e flexibilidade. Além disso, os estudos apontam, os benefícios potenciais, mas não confirmados, de certas intervenções como a ESWT em uso isolado para a recuperação tecidual, criando uma necessidade de uma investigação mais aprofundada sobre medidas preventivas e eficácia do tratamento da LER. Tendo o uso das estratégias facilita na recuperação, pois lesões leves são menos frequentes em atletas que seguem treinamento de força. A periodização do treinamento e a recuperação adequada são fundamentais para que atletas compitam em qualquer nível sem comprometer sua saúde.

Palavras-chave: palavras-chave: atletas; fisioterapia; transtornos traumáticos cumulativos.