

O EXERCÍCIO ISOMÉTRICO É EFICAZ NA REDUÇÃO DA DOR EM INDIVÍDUOS COM TENDINOPATIA PATELAR: UMA ANÁLISE DE SOBREVIDA

M. L. A. Tavares, Y. A. B. Murakawa, Y. R. Franco, R. R. De Oliveira

Introdução: Diversos estudos clínicos vêm sendo realizados para verificar a melhor forma de manejo da dor em sujeitos com tendinopatia patelar (TP). **Objetivo:** Analisar o efeito do exercício isométrico (EI) na redução da dor em indivíduos com TP. **Métodos:** Foi conduzido um ensaio clínico aleatorizado sendo avaliados e tratados 21 casos de TP e alocados no grupo de EI ou no grupo de exercício excêntrico (EE). Foi avaliada dor durante doze atendimentos através da escala numérica da dor (END). Análise estatística foi feita pela curva de sobrevida utilizando Cox Regression e o Hazard Ratio (HR). Foram realizadas duas análises considerado evento quando ocorresse de 30% a 45% de redução da dor, contudo, a redução mínima deveria ser de 2 pontos na END e de 50% a 70% de redução da dor. Foi considerado 5% de significância. **Resultados e Discussão:** Grupo EI obteve uma redução entre 30-45% da dor duas sessões e meio mais rápido que o grupo EE (HR 3,52, 95%IC 0,808-7,907, $p=0,88$), porém essa diferença não foi estatisticamente significativa. Redução entre 50 – 70% da dor foi cinco sessões mais rápidas no grupo EI do que no grupo EE (HR 4,987, 95%IC 1,116-22,279, $p=0,12$), sendo esse valor estatisticamente significativo. Uma revisão sistemática mostrou que o EI deve ser empregado para casos de resolução da dor em curto prazo, pois seus efeitos são vistos imediatamente após sua aplicação. **Conclusão:** O EI pode ser uma opção de escolha para tratar pacientes com TP para alcançar o alívio da dor mais rápido.