

RESULTADOS DA APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS E SENSÓRIO MOTORES EM PACIENTES COM SÍNDROME DA DOR PATELOFEMORAL

Autores

Marcos Vinícius Boitrago ; Nayara Mello Marcio Oliveira

Afiliação

Acadêmico do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Brasília UniCEUB.

INTRODUÇÃO: A síndrome da dor patelofemoral (SDPF) é definida como a queixa dolorosa na região anterior do joelho, se tornando uma das lesões mais comuns na prática clínica ortopédica, com maior prevalência em mulheres. Trata-se de uma lesão multifatorial, que pode estar relacionada à deficiência no controle neuromuscular do tronco, pelve e membros inferiores durante atividades funcionais. Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho foi verificar os resultados da aplicação de um programa de exercícios resistidos e sensório motores para o tratamento de pacientes com diagnóstico de SDPF. **MATERIAL E MÉTODOS:** Foram submetidas a 6 semanas de um programa de exercícios resistidos e sensório motores para os músculos do tronco, abdutores e rotadores laterais de quadril e extensores de joelho, 4 pacientes do gênero feminino, praticantes de atividade física, com a média de idade $26,4 \pm 5,4$, estatura $166 \pm 4,40$ e peso $51,5 \pm 5,4$. As sessões foram realizadas três vezes semana ($n=18$) e tinham por objetivo a melhora da força muscular, resposta neuromotora, coordenação e equilíbrio. Anteriormente e após o período de aplicação do programa, as pacientes foram avaliadas para nível dor (EVA), funcionalidade (por meio das Escalas de Atividade de Vida Diária (EAVD) e Atividade Esportiva (EAE), força isométrica dos movimentos trabalhados (dinamometria manual) e análise cinemática 2D, mensurando o valgo dinâmico e a queda da pelve. **RESULTADOS:** Os valores médios de queixas iniciais de dor passaram de $6,8 \pm 2,2$ para $1,2 \pm 0,7$. Em relação à funcionalidade, a média da classificação funcional para as atividades de vida diária inicialmente era $47 \pm 7,48$ e passou para $90,8 \pm 6,36$. Para as atividades esportivas, os valores iniciais foram $40 \pm 6,32$ e finais $87,8 \pm 7,16$. Houve aumento da força muscular em ambos membros, para todos os movimentos testados, em média 8,85% para abdução, 15,57 para rotação lateral e 20,26% para extensão. A análise cinemática mostrou uma diminuição média de 44,7% no valgo dinâmico e 34,3% da queda pélvica. **CONCLUSÕES:** Os resultados encontrados nos permitiram concluir que o programa de tratamento proposto promoveu a melhora da dor e funcionalidade dos pacientes, por meio do aumento da força muscular e melhora no padrão de movimento.