

## EFEITO DE DOIS PROTOCOLOS DE FORTALECIMENTO PARA OS MEMBROS INFERIORES EM PACIENTES COM DOR PATELOFEMORAL: UM ESTUDO PILOTO

Tavares M. L. A.<sup>1\*</sup>, Rodrigues H. L. das N.<sup>1</sup>, Coelho B. A. L.<sup>1</sup>, Almeida G. P. L.<sup>2</sup>, Lima P. O. de P.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Projeto de Assistência e Prevenção das Disfunções do Joelho (PAPO-Joelho), Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Brasil; <sup>2</sup>Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Brasil. e-mail: [mlarissatavares@gmail.com](mailto:mlarissatavares@gmail.com)

### INTRODUÇÃO

O fortalecimento dos músculos do quadril e do quadríceps tem mostrado resultados positivos no tratamento da Dor Patelofemoral (DPF)<sup>1</sup>. O objetivo deste estudo foi comparar a eficácia do fortalecimento do complexo posterolateral do quadril (CPLQ) com o complexo anteromedial do quadril (CAMQ) associados ao fortalecimento do quadríceps na redução da dor e melhora da capacidade funcional (CF) em pacientes com DPF.

### METODOLOGIA

Foi conduzido um ensaio clínico aleatorizado, duplo-cego, no qual foram avaliadas e tratadas 25 mulheres com DPF. As participantes foram alocadas no grupo exercícios para o CPLQ ou CAMQ. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (2.055.614), e registrado na plataforma clinicaltrials.gov (NCT03163290). Os dados foram reportados seguindo as diretrizes do Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT).

As medidas de desfecho avaliadas foram dor pela Escala Numérica de Dor (END) e função do joelho pela Escala de Dor Anterior no Joelho (EDAJ). Foram mensurados Escala de percepção do efeito global, dor no joelho durante a execução do Step Down e a força muscular dos abdutores, adutores, rotadores externos e internos do quadril no baseline e após seis semanas de intervenção. Diferença entre os grupos foi calculada por meio de modelos lineares mistos com nível de  $\alpha=5\%$ .

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

De 35 potenciais participantes, 25 preencheram todos os critérios de inclusão e exclusão. Treze participantes foram alocadas no grupo CPLQ e 12 no CAMQ.

Os grupos foram homogêneos em todas as variáveis analisadas no baseline. A Tabela 1 apresenta os resultados da análise das variáveis.

**Tabela 1. Comparação da média (DP) entre grupos.**

Variáveis	AV	CPLQ	CAMQ
DOR (0-10)	Pré Pós	5,30± 3 1,07± 1	4,50± 2 0,16± 0

Dor SD (0-10)	Pré Pós	2,15± 2 0,38±1	1,08±1 0,01±1
Função (0-100)	Pré Pós	69,30±9 78,46±8	65,83± 12 79,33±9
PM (-5- +5)	Pré Pós	-0,91± 3 2,39± 2	-0,41±2 3,50± 1
FABD (N/Kg)	Pré Pós	116,84±22,7 126,63±19,2	106,35±29,1 118,13±26,2
FADU* (N/Kg)	Pré Pós	58,88± 15,5 59,82± 11,4	48,34± 18,5 65,55± 19,7
FRE (N/Kg)	Pré Pós	44,07± 9,36 51,85± 9,49	42,58±8,0 46,54±6,1
FRI (N/Kg)	Pré Pós	53,29± 9,9 58,01± 11,6	45,39±14,7 56,45± 11,5

Abreviaturas: SD= Step Down, PM= Percepção de Melhora, AV=Avaliação, FABD= Força Abdutores, FADU= Força Adutores, FRE= Força Rotadores Externos, FRI= Força Rotadores Internos  
\*Diferença significativa ( $p\leq 0,05$ ).

Os estudos são direcionados apenas para o grupo CPLQ<sup>2</sup>. Nosso estudo foi o primeiro a verificar que o fortalecimento do CAMQ traz benefícios na melhora de dor e CF.

### CONCLUSÃO

Os dois protocolos de tratamento foram eficazes na redução da dor e melhora da CF em mulheres com DPF. Não houveram diferenças entre o CPLQ e CAMQ.

### REFERÊNCIAS

1. Ismail MM, Gamaleldein MH, Hassa KA. Closed Kinetic Chain exercises with or without additional hip strengthening exercises in management of Patelofemoral pain syndrome: A randomized controlled trial. Eur J Phys Rehabil Med. 2013;49(5):687–98.
2. Nascimento LR, Teixeira-Salmela LF, Souza RB, Resende RA. Hip and Knee Strengthening is More Effective Than Knee Strengthening Alone for Reducing Pain and Improving Activity in Individuals With Patelofemoral Pain: A Systematic Review

With Meta-Analysis. J Orthop Sport Phys Ther.  
2017;1–35.