



Encontro Internacional
de Produção Científica
24 a 26 de outubro de 2017

INFLUÊNCIA DOS ROTADORES DE QUADRIL EM LESÕES DE JOELHO EM CORREDORES AMADORES DE CORRIDA DE RUA

Daniela Saldanha Wittig¹, Bruna Akemi Iziri da Costa²; Wheverton Rodrigo da Silva³

Acadêmica do curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Maringá-UNICESUMAR, PIC. brunaakemi.iziri@yahoo.com.br
Acadêmico do curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Maringá-UNICESUMAR, PIC wheverton.cesu@gmail.com
Orientadora, Mestre, Docente do Centro Universitário de Maringá-UNICESUMAR. daniela.wittig@unicesumar.edu.br

RESUMO

O estudo tem por objetivo de analisar a eficiência de um programa cinesioterapêutico no tratamento do valgo dinâmico em mulheres que praticam corrida de rua. Serão selecionadas mulheres praticantes de corrida de rua, amadoras, com histórico de dor ou lesão no joelho, as quais serão avaliadas pelo questionário da escala da dor (EVA). Após, serão realizados testes dinâmicos e estáticos para identificação de valgo dinâmico. As voluntárias serão divididas aleatoriamente em um grupo controle e um tratamento, sendo aplicado tratamento fisioterapêutico no grupo tratamento com ênfase em fortalecimento de rotadores externos de quadril. Espera-se melhora das lesões e da dor, ao final do tratamento, melhorando assim a biomecânica do joelho devido ao déficit em músculos rotadores de quadril.

PALAVRAS-CHAVE: glúteo médio, síndrome femoropatelar, valgo dinâmico, síndrome do trato iliotibial.

1 INTRODUÇÃO

A corrida de rua vem se tornando nos últimos anos uma das modalidades esportivas com maior número de adeptos, principalmente pela facilidade da prática e o baixo custo. No Brasil a corrida de rua foi tornando-se mais frequentemente praticada após o ano de 1970. Atualmente, estima-se que a cada ano tem um aumento de 25% de praticantes (BALBINOTTI, et al. 2015).

Após este crescimento abundante ao ano, este tipo de esporte vem sendo estudado como um meio de melhora cardiovascular, metabólica, e psicossocial, visto que promove o relacionamento com outros indivíduos e aumento da autoestima (GARBER et al., 2011).

Devido à grande popularidade da modalidade, aumentam a exposição a diversos riscos de lesões, tanto em praticantes do âmbito competitivo quanto recreativo, principalmente em joelho (FERREIRA, et al. 2012; ISHIDA et al., 2013).

As ocorrências de lesões no joelho estão associadas a fatores externos, que estão relacionados à carga de treinamento, ambiente e o tipo de tênis adequado e fatores internos como idade, sexo e outros aspectos. Neste sentido, as mulheres parecem apresentar maiores incidências de lesões no joelho por valgo dinâmico devido às estruturas anatômicas (BALDON, et al. 2011).

O valgo dinâmico de joelho é basicamente uma disfunção biomecânica relacionada à posição do joelho no plano frontal impedindo o alinhamento adequado da articulação durante um movimento, que pode ser causado por vários fatores, tais como o pé plano e a fraqueza ou desequilíbrio muscular nos rotadores do quadril (MARONEZE, 2015).

As consequências do valgo dinâmico podem acarretar na Síndrome do Trato Iliotibial e na Síndrome femoropatelar, dentre outras patologias envolvendo diretamente as estruturas do joelho devido à alteração na anatomia do mesmo. Sendo assim, ao ser realizado algum movimento que não seja considerado fisiológico da articulação ou um movimento exacerbado, podem ocorrer disfunções nas estruturas ali presentes (ERBST E PALLA, 2015).

2 MATERIAL E MÉTODOS

A abordagem desta pesquisa será do tipo experimental.



Encontro Internacional
de Produção Científica
24 a 26 de outubro de 2017

O trabalho será encaminhado para aceite do Comitê de Ética e Pesquisa e após aprovação serão selecionados os voluntários para participar do estudo. A população a ser estudada será de atletas amadores de corrida de rua, do sexo feminino, que praticam esta atividade na cidade de Maringá-PR.

A seleção destas voluntárias ocorrerá através de divulgação por cartazes em lugares públicos e em grupos de corrida.

A amostra será composta por 40 pessoas, que serão subdivididas aleatoriamente em dois grupos de 20 pessoas, sendo um grupo tratamento (GT) e outro grupo controle (GC). Os critérios de inclusão ao estudo serão praticar corrida de rua há pelo menos 6 meses, ser do sexo feminino e ter idade entre 18 e 45 anos. Serão excluídas do estudo as voluntárias que tiverem diabetes, hipertensão arterial, histórico de câncer, de cirurgias ortopédicas ou que forem gestantes.

Inicialmente será preenchida uma ficha com dados pessoais, antropométricos e históricos de lesões e/ou presença de dor no joelho, quantificada através da Escala Visual Analógica da Dor (EVA). Após a coleta destas informações, serão aplicados testes dinâmicos e/ou funcionais para avaliação do valgo dinâmico dos joelhos, os quais serão registrados por meio de fotos.

Será realizado testes de agachamento sendo ele bipodal e o unipodal, o step down, subir escadas, saltos, onde antes será tirado uma foto para que no fim da sessão e após o fim do tratamento seja comparada a angulação do joelho para analisar se o tratamento teve significância para a melhora do valgo dinâmico e em decorrência disso teve menor índice de lesões de joelho.

As participantes do GT realizarão 10 sessões de fisioterapia na clínica de Fisioterapia da Unicesumar, direcionadas à correção do erro biomecânico identificado, com exercícios de alongamento e fortalecimento de acordo com as às necessidades das pacientes, e em especial voltados à melhora de força muscular em rotadores de quadril.

Após os atendimentos, os dois grupos (GT e GC) serão reavaliados com os mesmos critérios iniciais.

Os resultados obtidos serão comparados com os dados da avaliação inicial.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos que esta pesquisa traga ao indivíduo melhora no quadro doloroso, melhora na biomecânica da articulação do joelho ao realizar o movimento de marcha na corrida, e comprovação da influência da diminuição de força muscular em glúteo médio no valgo dinâmico e consequentemente identifica-la como fator de risco para dor ou lesões de joelho.

REFERÊNCIAS:

BALBINOTTI, M.A.A.; e colaboradores. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Vol. 37. Núm. 1. p. 65-73. 2015.

Bennell KJ, Crossley K. Musculoskeletal injuries in track and field: incidence, distribution and risk factors. Aust J Sci Med Sport. 1996;28(3):69-75.

DE MARCHE BALDON, Rodrigo et al. Diferenças biomecânicas entre os gêneros e sua importância nas lesões do joelho. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 1, 2011.

ERBST, Verônica, PALLA, Karina, 2015. Entenda o que é valgo dinâmico e como pode influenciar no surgimento de lesões. **Instituto Kelly Stéfani**. Disponível em:



X
EPCC

**Encontro Internacional
de Produção Científica**
24 a 26 de outubro de 2017

<http://www.institutokellystefani.com.br/entenda-o-que-e-valgo-dinamico-e-como-pode-influenciar-no-surgimento-de-lesoes/>. Acesso em: 26/03/2017

Garber, C.E.; Blissmer, B.; Deschenes, M.R.; Franklin, B.A.; Lamonte, M.J.; Lee, I.M.; Nieman, D.C.; Swain, D.P.; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *MedSci Sports Exerc.* Vol. 43. Núm. 7. p.1334-59. 2011.

ISHIDA, J.C. et al. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(1):55-65, São Paulo, Jan./Mar., 2013.

Lun, V.; Meeuwisse, W.H.; Stergiou, P. Stefanyshyn, D. Relation between running injury and static lower limb alignment in recreational runners. *Br J Sports Med.* N. 38. p.576-580. 2004.

MARONEZE, Andreza. A relação do valgo dinâmico com as lesões do corredor. Disponível em: <https://corrakoruivo.com/2015/01/29/a-relacao-do-valgo-dinamico-com-as-lesoes-do-corredor/>. Acesso em: 23/03/2017