

TEMAS LIVRES

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS FUTEBOLISTAS

Silva, R. L. M., Tanaka, C.
Curso de Fisioterapia - FMUSP

O futebol ocasiona um grande número de lesões, muitas das quais poderiam ser evitadas, mantendo os jogadores na sua melhor forma física e diminuindo os prejuízos das equipes. Com o objetivo de prevenir lesões em futebolistas de categorias de base, elaboramos um programa de orientações a partir de revisão bibliográfica sobre ocorrências, causas destas lesões e características físicas dos futebolistas. Nosso programa é composto de exercícios de alongamento, que visam prevenir lesões através do aumento da flexibilidade muscular do atleta, e orientações gerais de conduta durante treinos e jogos. A proposta foi aplicada em 85 jogadores, meninos e meninas, com idade entre 10 e 16 anos, que treinam de segunda a sexta-feira, no CEPEUSP. O terapeuta apresentou aos atletas e treinadores uma exposição teórica contendo os exercícios e as orientações gerais, seguindo uma demonstração prática, na qual os atletas realizaram os alongamentos propostos sob a supervisão do terapeuta. Um folheto contendo o programa de orientações foi elaborado e entregue aos jogadores após a demonstração prática. Os jogadores realizaram os alongamentos propostos durante 4 semanas, sob a supervisão do terapeuta ou treinador. Um questionário foi entregue aos jogadores, com o objetivo de verificar a aplicabilidade da proposta, e seus resultados mostraram que os atletas acham importante as orientações e que o folheto ajuda-os a lembrar das informações. Concluímos que a proposta pode ser aplicada nesta faixa etária e até em futebolistas adultos, com objetivo de prevenir um importante número de lesões no futebol.

REABILITAÇÃO NAS RECONSTRUÇÕES DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR - PROTOCOLO ACELERADO

Portolez, J. L. M.
Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo.

O trabalho teve como finalidade o desenvolvimento de um protocolo de reabilitação fisioterápica precoce, para os pacientes submetidos a reconstrução do ligamento cruzado anterior, via artroscopia. A reconstrução com tendão patelar homólogo foi a de predomínio. O entorse de joelho foi o mecanismo de trauma mais frequente, sendo que houve comprometimento meniscal na maioria dos pacientes. O futebol foi o esporte com maior frequência de lesão. A idade dos pacientes variaram entre 15 e 36 anos (média de 25 anos), sendo que a variação entre a data da lesão e a data da cirurgia foi de 1 a 41 meses (média de 21 meses). Todos os pacientes foram atendidos três vezes por semana, ambulatorialmente, a partir do segundo dia até a décima semana (quando foram liberados para esportes de contato). Após, o acompanhamento foi semestral. Concluiu-se pelos dados tabelados, que os resultados obtidos foram excelentes ou bons, de acordo com critérios de avaliação da "International Kne Society" e comparação bibliográfica.