

RESUMO EXPANDIDO  
XXVI Congresso de Iniciação Científica

## INFLUÊNCIA DA CINESIOTERAPIA NA DOR E FUNÇÃO EM PACIENTES COM DOR FEMOROPATELAR: REVISÃO SISTEMÁTICA

Aldenes Vinicius Expedito Rodrigues<sup>1</sup>

Caio Haruki Sayama<sup>2</sup>

Priscila Aparecida Rodrigues<sup>3</sup>

Igor Phillip dos Santos Glória<sup>4</sup>

1. Discente do curso de Fisioterapia - [aldenesr@gmail.com](mailto:aldenesr@gmail.com)
2. Discente do curso de Fisioterapia - [caiosayama@gmail.com](mailto:caiosayama@gmail.com)
3. Coorientadora; Docente do curso de Psicologia - [priscilarodrigues@umc.br](mailto:priscilarodrigues@umc.br)
4. Orientador; Docente do curso de Fisioterapia - [igorgloria@umc.br](mailto:igorgloria@umc.br)

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Palavras-Chave:** Síndrome da dor patelofemoral; Dor patelofemoral; Síndrome da dor femoropatelar.

**Como citar:**

**Fluxo de revisão:** o presente resumo expandido foi revisado por pares pela comissão do evento.

**Recebido em:** 11/09/2023

**Aprovado em:** 26/10/2023

**ID publicação:** e080200002

**DOI:**

Licença CC BY 4.0 DEED

## INTRODUÇÃO

A literatura demonstra claramente que a cartilagem articular do joelho se torna menos espessa com a idade, mesmo na ausência de patologia, e o quanto esta cartilagem reduz difere no gênero sexual e entre os compartimentos da articulação de joelho. As alterações metabólicas e morfológicas durante o envelhecimento da cartilagem contribuem para distúrbios tróficos e deterioração da função tecidual (KRIEGER, 2020).

Diversas são as causas que culminam no desenvolvimento da condromalácia. Dentre os vários fatores associados, citam-se traumas diretos à patela, atividade física em excesso, obesidade, aumento da vulnerabilidade da cartilagem durante período de reabilitação congênita ou por imobilização, instabilidade femoropatelar por luxações ou subluxações, variações anatômicas ósseas e cinemática patelar anômala por patela alta ou joelhos em valgo. Dessa forma é possível compreender o papel da cinesioterapia para a melhora nos pacientes com dor femoropatelar, entretanto primeiro é necessário entender a base, do que se trata a cinesioterapia (SILVA, 2021).

Com a ajuda da cinesiologia e da anatomia humana foi-se possível estudar técnicas de movimentos terapêuticos, a fim de obter melhoras no paciente que está se reabilitando. E, portanto, a cinesioterapia é um modo de recuperar o movimento do paciente por meio de sua própria ação. Ou seja, profissionalmente, o fisioterapeuta analisa e determina os exercícios mais qualificados para realizar, com intuito de corrigir e o tornar mais funcional e essas condutas fisioterapêuticas estão voltadas para o momento de quando o paciente não conseguir realizar o movimento ou no instante que houver um quadro de alteração na sua biomecânica.

E se tratando de principais causas, não podemos deixar de citar a influência dos aspectos biopsicossociais em pacientes com dor crônica como foi citado “Aspectos psicológicos, como distúrbios do humor e ansiedade, e aspectos sociais, como ganhos secundários do tipo aposentadorias e indenizações, podem ter papel relevante na iniciação e perpetuação dos sintomas” (GAINO, 2014).

Em vista dos fatos mencionados é possível compreender a importância da cinesioterapia como alternativa para um tratamento em paciente com dor femoropatelar, com isso justifica-se essa pesquisa pessoalmente, socialmente, cientificamente e institucionalmente com finalidade de expandir o conhecimento sobre o tema abordado, observando-se que há um grande índice de pessoas com condropatia patelar (KRIEGER, 2019).

## OBJETIVO

Esta pesquisa teve como objetivo geral analisar se existe influência da cinesioterapia na redução da dor e melhora da função em pacientes com dor femoropatelar, por meio de uma revisão sistemática. Especificamente, esta pesquisa se propôs a analisar os tipos de cinesioterapia na melhora da dor e função durante o tratamento em pacientes com dor femoropatelar.

## METODOLOGIA

Esta pesquisa consiste em uma revisão sistemática da literatura, que de acordo com Atallah (1998), teve por objetivo reunir estudos semelhantes, publicados avaliando-os criticamente em sua metodologia e reunindo-os numa análise estatística, a metanálise, quando isto é possível.

Por sintetizar estudos primários semelhantes e de boa qualidade é considerada o melhor nível de evidência para tomadas de decisões em questões sobre terapêutica. Além de integrar as informações esses estudos viabilizam um resumo sobre determinada intervenção e ademais estas revisões nos permite incorporar um espectro maior de resultados relevantes, ao invés de limitar as conclusões à leitura de somente alguns artigos (AKOBENG, 2005).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os estudos analisados, a cinesioterapia mostrou-se eficaz na melhora do quadro de dor e função dos pacientes. Foi observado que um programa de intervenção que inclui exercícios de fortalecimento muscular do quadril e controle de movimento dos membros inferiores e do tronco é mais eficaz na melhora da dor, função física, cinemática e força muscular do que um programa que inclui apenas exercícios de fortalecimento do quadríceps. Os pacientes do grupo treinamento de estabilização funcional (FST) apresentaram menos dor no acompanhamento de 3 meses e maior melhora global e da função física. Além disso, foram observadas mudanças na cinemática e na força muscular apenas no grupo FST após a intervenção. Isso sugere que a inclusão de exercícios para fortalecer o quadril e controlar o movimento dos membros inferiores e do tronco pode ser uma abordagem eficaz para melhorar a dor e a função física em pacientes com dor femoropatelar.

Os pacientes realizaram o protocolo de treinamento 3 vezes por semana durante 8 semanas, com intervalo mínimo de 24 horas entre as sessões de intervenção. A duração de

cada sessão para os pacientes do grupo FST variou entre 90 e 120 minutos. A maioria dos exercícios de fortalecimento foram baseados em 1 repetição máxima, com dor não superior a 3/10. A repetição máxima de 1 repetição foi repetida no início das semanas 3 e 6. (BALDON et al, 2014).

Considerando que a dor patelofemoral é uma patologia recorrente, se faz necessário trazer o entendimento do impacto que essa alteração morfológica causa na vida do paciente, que afeta de forma direta o seu bem-estar, qualidade de vida e funcionalidade. De acordo com os resultados encontrados, observou-se que essas disfunções dos indivíduos podem causar perdas de funções durante as suas atividades diárias e dores, com ênfase na região anterior do joelho. Assim como já existem outras evidências que sugerem os exercícios adicionais de fortalecimento do quadril para pacientes com síndrome da dor femoropatelar, a fim de diminuir a dor e aumentar o estado funcional (SAHIN et al, 2014).

Além do desenvolvimento da musculatura do quadril, os estudos apresentam que a terapia mais convencional para essa patologia trilha a melhora da musculatura do joelho, como foi sugerido que os tratamentos baseados no fortalecimento do músculo quadríceps femoral possibilitaram melhoras importantes nos principais sinais e sintomas apresentados pelos pacientes (CABRAL et al, 2008). Mas levando em conta a terapia voltada para o quadril e joelho, simultaneamente, os estudos se mostraram com melhores resultados do que nos pacientes do grupo de exercícios apenas de joelho em termos de pontuações de alívio da dor ( $p < 0,001$ ) e ganho funcional ( $p = 0,002$ ) (SAHIN et al, 2014), havendo uma média de recuperação de seis a doze semanas.

É observado nas pesquisas que uma redução da intensidade da dor após exercícios isocinéticos, decorrente de aumento da força muscular, com melhora do equilíbrio dinâmico mantendo as forças adequadas sobre a patela e contribuindo para a melhora do alinhamento patelar (MIYAMOTO et al, 2010).

Além disso as evidências apontam que após alongamento muscular segmentar e reeducação postural global, obtiveram redução da intensidade da dor avaliada pela escala EVA, a mais utilizada para esse tipo de avaliação, decorrente da melhora da flexibilidade e também do alinhamento patelar.

Obtiveram-se resultados semelhantes quanto à diminuição da intensidade de dor com intervenções visando o fortalecimento dos músculos flexores, extensores, abdutores e adutores de quadril e alongamento dos músculos flexores de quadril e do trato iliotibial, já que os músculos do quadril têm relação direta com o mau alinhamento patelar devido à alteração do posicionamento da pelve (MIYAMOTO et al, 2010). De acordo com as afirmações e estudos acima, esses exercícios são fatores que tendem a retardar a progressão da patologia,

melhorando cada vez mais a qualidade de vida e funcionalidade dos indivíduos com síndrome da dor patelofemoral.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise dos dados, pode-se concluir que a cinesioterapia é eficaz na melhora da dor e da função em pacientes com dor femoropatelar, sendo que se destaca o uso dos exercícios de fortalecimento dos músculos do quadril e quadríceps, tanto em cadeia cinética aberta quanto em cadeia cinética fechada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Marcelo Novelino Simão. Condropatia patelar: uma breve visão histórica e de sua prevalência, *Radiologia Brasileira* 54 (3 de fevereiro de 2021): V-VI, <https://doi.org/10.1590/0100-3984.2021.54.1e1>.
- Heijden Rianne A van der. Exercise for treating patellofemoral pain syndrome, Cochrane Library, 2015, <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010387.pub2>.
- Eduardo André Gomes Krieger et al. Prevalence of Patellar Chondropathy on 3.0 T Magnetic Resonance Imaging, *Radiologia Brasileira* 53 (20 de novembro de 2020): 375-80, <https://doi.org/10.1590/0100-3984.2019.0105>.
- Thiago Fernandes Peixoto Silva et al. Condromalácia patelar - aspectos etiológicos, epidemiológicos e manejo terapêutico, *Brazilian Journal of Development*, 2021. Google acadêmico.PDF.
- José Teotonio De Oliveira. Aspectos comportamentais das síndromes de dor crônica, *Arquivos de Neuro-Psiquiatria* 58 (junho de 2000): 360-65, <https://doi.org/10.1590/S0004-282X2000000200027>.
- Eduardo André Gomes Krieger et al. Prevalence of patellar chondropathy on 3.0 T magnetic resonance imaging. *Radiol Bras.* 2020 Nov/Dez; 53(6): 375-38.
- AK, Akobeng. Understanding systematic reviews and meta-analysis. *Arch Dis Child.* 2005; 90: 845.
- Şahin M, Ayhan FF, Borman P, Atasoy H. The effect of hip and knee exercises on pain, function, and strength in patients with patellofemoral pain syndrome: a randomized controlled trial. *Turk J Med Sci.* 2016 Feb 17;46(2):265-77. doi: 10.3906/sag-1409-66. PMID: 27511483.
- PACHECO, Rafael Leite et al. PROSPERO: base de registro de protocolos de revisões sistemáticas. Estudo descritivo. *Diagn Tratamento.* 2018;23(3):101-4.
- MIYAMOTO, GC; SORIANO, FR; CABRAL, CMN. Alongamento muscular segmentar, melhora função e alinhamento do joelho de indivíduos com síndrome femoropatelar: estudo preliminar. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 4, pág. 269-272, jul. 2010.