

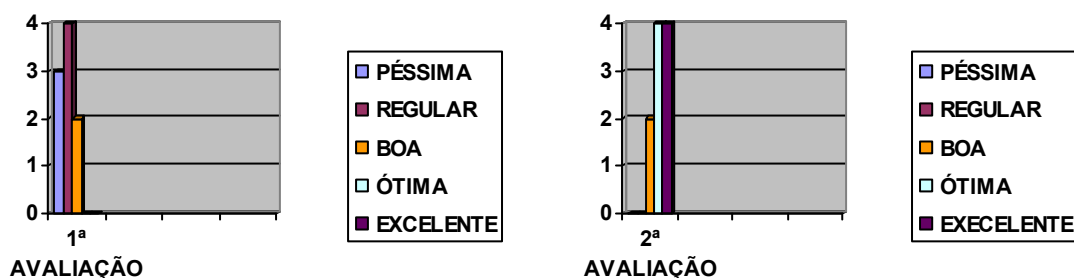
# O TREINAMENTO FUNCIONAL NA REEDUCAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL APÓS RECONSTRUÇÃO DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA)

Autores: Marcio Henrique dos Santos Justino de Oliveira, Carlos Henrique Didone, Paulo Henrique Dutra, Gustavo Rodrigues Torquato, Mariangela Zanin, Claudinei Vaz de Lima, Fernando Monzani.

A lesão e reconstrução do LCA têm sido associadas a mudanças neuromusculares, diminuição da propriocepção, alteração nos reflexos musculares iniciados pelo LCA, diminuição da força muscular e alterações da marcha (HOGERVORST, 1998). É de concordância que o treinamento muscular simples não aumenta a velocidade da reação muscular. O treinamento funcional se baseia na melhoria de aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo, através de exercícios de propriocepção (percepção do corpo através de um estímulo ou um movimento) que desafiam o sistema nervoso, causando uma adaptação que resulta na melhora das capacidades físicas como: flexibilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio, força e resistência, atuando também em prevenção de lesão (NETO, 2005). Este trabalho tem como desígnio aprimorar a capacidade funcional após reconstrução de LCA por meio do treinamento funcional. Foram avaliados 10 pacientes com faixa etária de 22 a 33 anos, submetidos à reconstrução de LCA, numa média de 8 dias de pós-operatório, na fase fisioterápica teve como meta controlar dor e edema, nesta fase também foram aplicadas técnicas de aumento da amplitude de movimento flexão/extensão e alguns exercícios isométricos, após a quarta semana os pacientes não faziam mais o uso de muletas e foram submetidos aos cuidados dos educadores físicos onde foi aplicado um teste de escala visual analógica para analisar a capacidade funcional dos pacientes com a seguinte representação:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

péssima regular boa ótimo excelente . Foram implantadas algumas técnicas de alongamento da musculatura que age principalmente no joelho e quadril, feito de forma lenta numa média de 5 a 10 repetições com duração média de 25 segundos cada, respeitando a condição muscular e individualidade de cada paciente. Os músculos alongados foram: isquiotibias, quadríceps, adutores e abdutores. Um processo de fortalecimento muscular em cadeia cinemática aberta na fase inicial e intermediária. Na fase final, em cadeia cinemática fechada com treinamento funcional utilizando exercícios de instabilidade estática e dinâmica, onde os materiais utilizados para realização dos exercícios foram: “balance disc”, bola suíça, prancha de equilíbrio e cama elástica. Na primeira avaliação 3 pacientes apontaram sua capacidade funcional como péssima, 5 relataram como regular e 2 a consideraram boa, após a reavaliação foi constatado um aumento na confiança e na capacidade funcional onde: 2 pacientes afirmaram a sua condição boa, 4 pacientes como ótima e 4 pacientes com excelentes (VER GRAFICO). Concluímos com o presente a importância do treinamento funcional como um método complementar na reeducação da capacidade funcional, onde apresentou melhora na postura geral e durante exercício, no equilíbrio muscular dinâmico e estático, uma maior estabilidade da coluna e melhora da consciência sinestésica, porem, antes do treinamento funcional é preciso um treinamento de força resistida e alongamento da musculatura para melhor desempenho na aplicação do funcional.



## Referências:

HOGERVORST, T., BRAND, R.A. Mechanoreceptors in joint function. J Bone Joint Surg; 1998.  
NETO, B.C., CAMPOS, M.A. Treinamento Funcional Resistido.. Rio de Janeiro: Revinter; 2005.