



## REABILITAÇÃO DE LCA NO ESPORTE: HANDEBOL

Ana Cristina Level Gutierrez Theobald<sup>1</sup>;  
Cindy Gonçalves Veiga<sup>2</sup>;  
Carine Moreira de Freitas<sup>3</sup>;  
Elizabeth Cristina Avila Araújo<sup>4</sup>;  
Tamiran Silva Santana<sup>5</sup>;  
Leonardo Figueiredo Silva<sup>6</sup>

Palavras chaves: Reabilitação; Esporte; Ligamento Cruzado Anterior.

No esporte sempre notamos ou ouvimos sobre lesões e em diferentes lugares do corpo, e no Handebol não é diferente, tendo em vista que o maior acometimento de lesões são no joelho, mais especificamente em LCA. O joelho é formado por estruturas ósseas e tecidos moles, que, em conjunto, trabalham para garantir a estabilidade e flexibilidade. Entre as estruturas ósseas, estão a porção final do osso da coxa (fêmur), a porção inicial do osso da perna (tíbia) e a patela (rótula).

Interligando e acoplando essas estruturas ósseas estão os tecidos moles e destes, destacam-se estruturas como os músculos da região da frente e de trás da coxa, alguns tendões, os meniscos e, em especial, quatro ligamentos: Ligamento Cruzado Anterior, Ligamento Cruzado Posterior, Ligamento Colateral Lateral e Ligamento Colateral Medial. Vale lembrar que os ligamentos são estruturas passivas (não tem capacidade de gerar contração), porém desempenham papel importantíssimo na estabilização do joelho. O ligamento cruzado anterior está localizado no interior da articulação do joelho e liga o osso da coxa (fêmur) ao osso da perna (tíbia). Ele é um tecido fibroso, uma estrutura constituída por fibras de colágeno que juntas formam dois grandes feixes, a ântero-medial (menor), que atua nas flexões do joelho acima de 60° graus e é responsável por “segurar” a tíbia, evitando que ela seja deslocada para frente em relação ao fêmur, e a banda póstero-lateral (maior) que atua na estabilidade desde a extensão total até graus intermediários de flexão (de 45° a 60° graus) e responsável por evitar movimentos rotacionais excessivos do joelho. O LCA é o principal responsável pela estabilidade anteroposterior do joelho, junto com o ligamento cruzado posterior (LCP); 50% das lesões na articulação do joelho recaem sobre o LCA. As lesões ocorrem principalmente em atividades esportivas, por submeterem o ligamento a grandes tensões.

Dentre tantas outras lesões em decorrência do esporte de handebol, o joelho tem sido um dos mais afetados ocasionando a ruptura do LCA, pois seus saltos dados em quadra são altos e ao retornar ao solo não conseguem fazer pouso correto. Com tudo, fazer com que a fisioterapia seja tão presente no quesito pré-treino (antes de uma lesão), para ganho articular e prevenção de rupturas. Nota se que há especificação certa sobre idade e sexo e sim analisar de um modo geral o porquê de tanta lesão. Visando este alto índice de acometimentos, o projeto busca mostrar a conduta do fisioterapeuta juntamente com o Educador físico, no propósito de prevenir lesões, e entender porque um índice tão elevado.

ARLIANI, G. G; et al. 2012. Lesão do ligamento cruzado anterior: tratamento e reabilitação. Perspectivas e tendências atuais. Rev. Bras. Ortop. 2012;47(2):191-96. São Paulo, SP, Brasil 2012.

LEMOS, K. S.; LEMOS. V. S. O papel da fisioterapia na reabilitação de joelho. Porto Velho, RO, Brasil 2016.

<sup>1</sup> Acadêmica do sexto período do curso de Fisioterapia na instituição CEULJI/ULBRA e-mail: [tihanatheo@gmail.com](mailto:tihanatheo@gmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do décimo período do curso de fisioterapia na instituição CEULJI/ULBRA e-mail: [cindy.goncalves.cgv@gmail.com](mailto:cindy.goncalves.cgv@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmica do décimo período do curso de fisioterapia na instituição CEULJI/ULBRA e-mail: [camoreira66@gmail.com](mailto:camoreira66@gmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmico do nono período do curso de fisioterapia na instituição CEULJI/ULBRA e-mail: [elizabeth\\_opo@hotmail.com](mailto:elizabeth_opo@hotmail.com)

<sup>5</sup> Acadêmico do décimo período do curso de fisioterapia na instituição CEULJI/ULBRA e-mail: [miran\\_opo@hotmail.com](mailto:miran_opo@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do curso de Fisioterapia na instituição CEULJI/ULBRA e-mail: [leonardofigueiredo2@gmail.com](mailto:leonardofigueiredo2@gmail.com)

SANCHES, F. G; BORIN, S. H. Lesões mais comuns no handebol. Anuário da Produção Acadêmica Docente Vol. II, Nº. 3, Ano 2008. Anhanguera, Valinhos, SP, Brasil.