

**FACULDADE UNINTA ITAPIPOCA**

**CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA.**

**JEFFERSON DA COSTA SANTOS.**

**Reabilitação Fisioterapêutica de Tenossinovite Tibial: Um Relato de Experiência.**

**ITAPIPOCA**

**2024**

**JEFFERSON DA COSTA SANTOS**

**Reabilitação Fisioterapêutica de Tenossinovite Tibial: Um Relato de Experiência.**

TABALHO REALIZADO PARA OBTENÇÃO DE 50%

DA NOTA DA AP3 DA DISCIPLINA DE ESTÁGIO

SUPERVISIONADO E APRESENTADO NA VII SEMANA

ACADÊMICA DO CENTRO UNIVERSITARIO INTA

 (UNINTA) CAMPUS ITAPIPOCA.

ORIENTADOR(a): Edvaneti Maria dos santos Viera.

Danielly Louise M. Queiroz Barroso .

ITAPIPOCA

2024

INTRODUÇÃO.

É uma ciência da saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano, gerados por alterações genéticas, por traumas e por doenças adquiridas, na atenção básica, média complexidade e alta complexidade. Fundamenta suas ações em mecanismos terapêuticos próprios, sistematizados pelos estudos da biologia, das ciências morfológicas, das ciências fisiológicas, das patologias, da bioquímica, da biofísica, da biomecânica, da cinesia, da sinergia funcional, e da cinesia patológica de órgãos e sistemas do corpo humano e as disciplinas comportamentais e sociais.[1]

A ampla abrangência e importância da fisioterapia como disciplina da saúde. Ao abordar o estudo, prevenção e tratamento de distúrbios cinéticos funcionais em órgãos e sistemas do corpo humano, ele ressalta a natureza holística da fisioterapia, que considera não apenas os aspectos físicos, mas também os fatores genéticos, traumáticos e adquiridos que podem influenciar a saúde e o funcionamento do corpo. Além disso, ao mencionar a variedade de conhecimentos científicos em que a fisioterapia se baseia, como biologia, fisiologia e biomecânica, o texto enfatiza a necessidade de uma formação multidisciplinar e abrangente para os profissionais dessa área. A inclusão de disciplinas comportamentais e sociais também destaca a importância da compreensão do contexto emocional e social do paciente na prática da fisioterapia.

A tenossinovite é a inflamação de um tecido que cobre os tendões, chamado bainha tendinosa. A condição faz com que os tendões fiquem doloridos, causando dor local durante os movimentos e, em alguns casos, inchaço. A inflamação pode acontecer em qualquer tendão do corpo, mas é mais comum nos punhos, nas mãos, nos tornozelos, nos ombros e nos joelhos.[2]

A tenossinovite é caracterizada pela inflamação da bainha tendinosa que cobre os tendões, levando à sensação de dor localizada durante os movimentos e, em certos casos, à presença de inchaço. Embora possa afetar qualquer tendão do corpo, é mais prevalente em regiões como punhos, mãos, tornozelos, ombros e joelhos.

Historicamente, o primeiro caso de disfunção do tibial posterior foi relatado em 1936 por Kulowski, que descreveu um caso de tenossinovite do tibial posterior. Este caso foi seguido por diversos investigadores e, desde então, a integridade do arco medial e transversal do pé tem sido associada à força deste tendão e, contrariamente, o colapso progressivo do arco tem sido associado à disfunção do mesmo.[3]

Tenossinovite do tibial posterior, a integridade do arco medial e transversal do pé tem sido consistentemente vinculada à força deste tendão, enquanto o colapso gradual do arco tem sido correlacionado com a disfunção, como documentado por diversos pesquisadores ao longo dos anos.

A tenossinovite do tibial posterior é uma condição dolorosa que afeta o tendão e a bainha do [músculo tibial posterior](https://tiagobaumfeld.com.br/banda-iliotibial-o-que-e-essa-sindrome/), localizado na parte interna do tornozelo. Essa condição pode causar desconforto significativo e limitar a capacidade de uma pessoa de se mover livremente. [4]

A tenossinovite do tibial posterior é caracterizada por dor na região do tendão e da bainha do músculo tibial posterior, impactando negativamente a mobilidade e o conforto do paciente ocasionando dores e rigidez.

OBJETIVO

Descrever e analisar a abordagem da fisioterapia ultilizada no tratamento de uma tenossinovite tibial, visando a promoção funcional do tornozelo afetado .

METODOLOGIA.

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado a partir das vivências práticas na Clínica Escola INTA (UNINTA) de Itapipoca, durante o período de 6 meses, ofertadas no curso de graduação de fisioterapia. A experiência ocorreu na cidade de Itapipoca no período de 2024.1, iniciando no dia 04 de março de 2024, com sessões realizadas toda segunda-feira e quarta-feira, no horário de 07h da manhã.

Durante esse período, foi realizada a intervenção fisioterapêutica em um caso de lesão ligamentar e tenossinovite tibial, onde uma paciente de 22 anos, do sexo feminino, estudante e atendente, que apresentava queixas de fortes dores no tornozelo esquerdo após um acidente de motocicleta há cerca de três meses.

Inicialmente foi feita a avaliação da paciente onde se é feita uma entrevista, onde vamos verificar possíveis doença que a paciente poderá ter ou se ela é praticante de esportes, ela é praticante de Bech tênis esporte que requer um grande esforço físico e que se movimenta bastante, porém teve que dá uma pausa no esporte devido o acidente, pois seu tornozelo estava com edema e dor ao tocar no tendão de Aquiles, onde foi verificado a perca de mobilidade da paciente, pouca amplitude de movimento.

Dos achados na paciente, a força no membro inferior foi comprometida, assim a mesma adotou uma postura inadequada, onde começou a influenciar em outra atividades da vida diária, relatou a paciente, ainda assim foi observada que a paciente tem pé plano um dos achados que é bem comum em pessoas com esse tipo de patologia, abordagem terapêutica foi realizada de acordo com as diretrizes clínicas e protocolos estabelecidos, com base na avaliação inicial e nos resultados dos exames complementares, incluindo a ressonância magnética.

CONCLUSÃO.

Foi traçado um plano de tratamento individual para a paciente, de forma que ela com 20 seções de fisioterapia já esteja apta para realizar as suas atividades de vida diária, onde foi adotado um plano onde será retirada a dor, e ganhar força e amplitude movimento da mesma gradativamente, para que assim a paciente tenha uma reabilitação bem tranquila e sem lesionar novamente.

O tratamento conservador para a tenossinovite tibial, apresenta um papel significativo na recuperação efetiva do movimento. Esta abordagem, que inclui fisioterapia, imobilização, uso eletroterapia durante a reabilitação demonstrou benefícios que, em muitos casos, rivalizam ou superam a intervenção cirúrgica, especialmente considerando o risco de complicações cirúrgica

Crio terapia:

Implementação de técnicas como crioterapia tratamento em que deve ser aplicado frio no local, sendo normalmente indicado para tratar inflamações e dores no corpo. Assim, por meio da crioterapia é possível aliviar sintomas como inchaço e vermelhidão, já que promove a vasoconstrição, diminuindo o fluxo sanguíneo local e a permeabilidade das células.[5]

incluindo outros benefícios potenciais, como a redução da dor, a aceleração da recuperação muscular após atividade física intensa e o controle de espasmos musculares, foi então indicado para paciente utilizar de bolsa de gelo durante a noite na hora de descanso para da uma diminuída no fluxo sanguíneo depois de um dia bem exautivo.

Liberação MIOfacial e Alongamentos .

A liberação miofascial é uma técnica da fisioterapia que tem como objetivo liberar a tensão nos músculos e fáscia. Essa técnica utiliza pressão manual ou instrumentos para aplicar uma força suave e sustentada em áreas específicas do corpo. A pressão ajuda a relaxar os músculos e a diminuir a dor.[6]

Liberação miofascial é uma abordagem fisioterapêutica direcionada para a redução da tensão muscular e da fáscia. onde uso de pressão manual ou instrumentos para aplicar uma força controlada em áreas específicas do corpo, com o propósito de promover o relaxamento muscular e aliviar a dor, durante a liberação foi de imediato visto a redução dos edemas e inchaços na região do tornozelo.

Tens .

O TENS é um método de fisioterapia que utiliza impulsos elétricos para exercer ação analgésica no sistema nervoso, ajudando no tratamento de dores crônicas e/ou agudas, Esse tipo de tratamento, também conhecido por "neuroestimulação elétrica transcutânea", age estimulando os nervos sensoriais, permitindo ativar os mecanismos naturais de controle da dor e a liberação de opioides endógenos, como a encefalina, que tem efeito semelhante aos remédios opioides.[7]

Esse recurso terapêutico foi ultilizado para que seja retirada a algia, onde com a estimulação elétrica a paciente sentia um alívio maior das dores, foi usado uma alta frequencia 100 Hz e uma baixa largura 200us com tempo de 30minutos.

Cinesioterapia e fortalecimento.

Desenvolvimento de um programa de reabilitação específico para fortalecer os músculos como a panturrilha responsáveis pela flexão plantar do pé e são essenciais para empurrar o corpo para cima durante a caminhada, corrida e salto, músculos tibiais Anteriores são responsáveis pela dorsiflexão do pé, fortalecê-los ajuda a controlar o movimento do pé para cima e a evitar quedas ou tropeções, Músculos Peroneais e Músculos Intrínsecos do Pé os músculos dentro do pé ajuda a melhorar a estabilidade e a distribuição de peso, o que é de grande importancia para manter um equilíbrio adequado e prevenir lesões ao redor do tornozelo e melhorar a flexibilidade.

Ultrassom Terapêutico (US)

O ultrassom na fisioterapia é um recurso terapêutico que utiliza ondas sonoras de alta frequência para promover efeitos fisiológicos no corpo humano. Essas ondas sonoras são emitidas por um aparelho de ultrassom, que é colocado sobre a pele do paciente na região onde se encontra a lesão ou a dor, as ondas sonoras do ultrassom penetram na pele e nos tecidos subcutâneos, chegando até as estruturas mais profundas do corpo, como os músculos, tendões e ossos. Essas ondas sonoras têm a capacidade de promover efeitos térmicos e mecânicos no corpo humano, que são responsáveis pelos efeitos fisiológicos do ultrassom na fisioterapia.[7]

Pós cada exercicios de fortalecimento sempre finalizava o dia de tratamento com O ultrassom para promover o aquecimento e a estimulação de tecidos profundos, ajudando na redução da dor, na melhora da circulação sanguínea e na cicatrização de lesões musculares e articulares, com os parêmetros de modo continuo na fase cronica e frequencia de 1mhz que atinge a profundidade 2,5 a 5 cm .

Assim durante o período de intervenções, a paciente apresentou uma melhora significativa nos sintomas, incluindo redução da dor, melhora da mobilidade e retorno às atividades diárias. Os resultados sugerem que a abordagem fisioterapêutica adotada foi eficaz na promoção da recuperação funcional do tornozelo afetado, sendo que foi deixado recomendações para a paciente, como pilates e começar a frequentar uma academia para fortalecimento dos musculos dos membros inferior e ultilização de tênis e procura de calçados ortopedicos devido o seu pé plano, assim a paciente recebeu alta da fisioterapia, pois a mesma já não tinha mais dores e já estava com equilibrio, força e amplitude de movimento, a mesma já tinha voltado as atividades de vida diaria sem a necessidade de ultilização de orteses .

REFERÊNCIAS.

1. CREFITO : <http://www.crefito6.org.br/public/index.php> .
2. [Tenossinovite: o que é, causas, tratamento e se é grave - Minha Vida](https://www.minhavida.com.br/saude/temas/tenossinovite)
3. Jackson B, et al. Adult Acquired Flatfoot Deformity. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons. 2022; 30(1):6-16.
4. [O que é tenossinovite do tibial posterior: Causas e tratamento (tiagobaumfeld.com.br)](https://tiagobaumfeld.com.br/tenossinovite-do-tibial-posterior-o-que-e-causas-e-tratamento/#:~:text=A%20tenossinovite%20do%20tibial%20posterior%20%C3%A9%20uma%20condi%C3%A7%C3%A3o,capacidade%20de%20uma%20pessoa%20de%20se%20mover%20livremente.)
5. [Crioterapia: o que é, para que serve e como é feita - Tua Saúde (tuasaude.com)](https://www.tuasaude.com/crioterapia/#:~:text=Crioterapia%20%C3%A9%20um%20tipo%20de%20tratamento%20em%20que,fluxo%20sangu%C3%ADneo%20local%20e%20a%20permeabilidade%20das%20c%C3%A9lulas.)
6. [Tudo o que você precisa saber sobre técnicas de liberação miofascial na fisioterapia — Portal da Ortopedia](https://portaldaortopedia.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-tecnicas-de-liberacao-miofascial-na-fisioterapia/#:~:text=Como%20funciona%20a%20libera%C3%A7%C3%A3o%20miofascial%20A%20libera%C3%A7%C3%A3o%20miofascial,permitindo%20que%20o%20tecido%20se%20solte%20e%20relaxe.)
7. [Ultrassom na fisioterapia: como funciona e quais os benefícios - Saudável Para a Vida (saudavelparavida.com)](https://saudavelparavida.com/ultrassom-na-fisioterapia-como-funciona-e-quais-os-beneficios/#:~:text=O%20ultrassom%20na%20fisioterapia%20%C3%A9%20um%20recurso%20terap%C3%AAutico,celular%20e%20a%20melhora%20da%20amplitude%20de%20movimento.)