

MÉTODOS PARA PREVENIR ENTORSE DE TORNOZELO

INTRODUÇÃO: A entorse de tornozelo é o estiramento dos ligamentos e tendões da articulação talocrural, que tende a diminuir a estabilidade do membro inferior, elevando o risco de desenvolvimento de lesões, como o rompimento do ligamento cruzado anterior, distensão dos músculos isquiotibiais e entorse de tornozelo. Essa última é a lesão mais comum de tornozelo e com maior prevalência em mulheres. Comumente, mulheres usam sapatos de salto alto e nesse contexto, destaca-se que o tipo de calçado pode influenciar significativamente no risco de sofrer uma entorse. Essa condição representou cerca de 16% das lesões nos Jogos Olímpicos de Verão nas edições de Atlanta (1996), Sydney (2000), Atenas (2004), Pequim (2008), Londres (2012) e Rio (2016). **OBJETIVO:** Analisar os métodos terapêuticos aplicados nos últimos 3 anos, para prevenir a entorse de tornozelo. **MÉTODO:** Revisão integrativa e retrospectiva no PubMed, utilizando a seguinte chave de busca: “prevent AND ankle AND sprains”. Sendo assim, posteriormente foram analisadas 24 revisões sistemáticas e selecionadas 5 de maior relevância ao tema. **RESULTADOS:** Uso de bandagem e órteses para firmar o tornozelo são métodos iniciais para evitar a entorse. Para uma prevenção mais apurada, recomenda-se o treinamento neuromuscular, composto por exercícios de pliometria, equilíbrio, agilidade e força. Ademais, palmilhas macias e grossas aumentam a estabilidade do tornozelo, reduzindo a chance de ocorrer entorse. **CONCLUSÃO:** Os estudos elencaram que métodos preventivos como o uso de bandagem e órteses podem ser utilizados durante competições enquanto o indivíduo adquire aptidão neuromuscular com treinamento específico para proteção do tornozelo. Além disso, palmilhas e sapatos adequados ao tipo de pé e de pisada são recomendados para prevenir a entorse.

PALAVRAS-CHAVE: Traumatismos do pé. Exercício físico. Equilíbrio postural.