

Critérios de alta da articulação do tornozelo

Nome: Felipe Kherlakian de Lima		Data: 25/09/2017
Idade: 14 anos	Peso: 50 kg	Altura: 170 cm

Para a prática de atividade física intensa de forma segura, espera-se que o indivíduo apresente níveis de força e controle neuromuscular adequado. Segundo este conceito, é necessário avaliar a força e o controle neuromuscular desses indivíduos, para que o trabalho de fortalecimento muscular se desenvolva de forma consistente e promova uma simetria funcional entre membros. Quando falamos em simetria funcional buscamos comparar um lado com o outro, verificando se há simetria ou não. A literatura nos sugere que a diferença adequada entre membros ou lados deverá ficar no máximo em 10 %.

Williams GN. et. Al JOSPT; 2001

Y test



Este teste avalia a estabilidade dinâmica, monitora a progressão da reabilitação ou programa de treinamento e identifica pessoas com alto risco de lesão em membros inferiores e déficits de performance funcional.

(Plisky PJ et al. Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy 2006; 36(12): 911-9.)

1. Score Final - Calculado em relação ao comprimento dos membros inferiores e scores atingidos no teste:

Membro Superior	Escore encontrado	Escore referência
Direito	166 %	> 94%
Esquerdo	169 %	

Y test

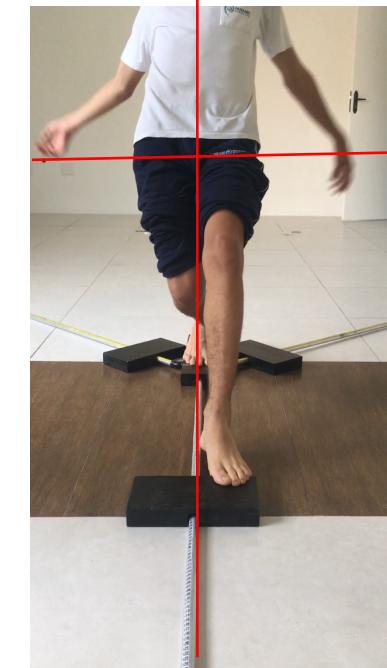
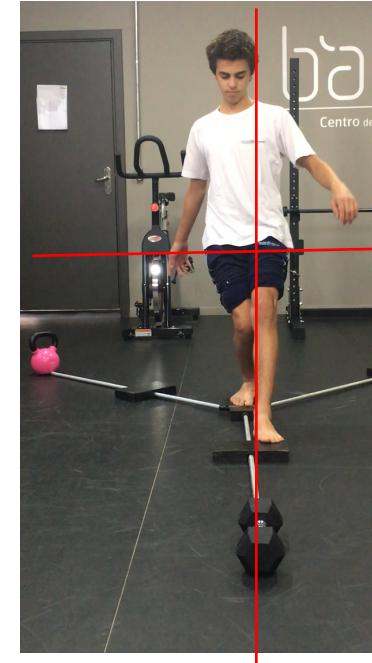
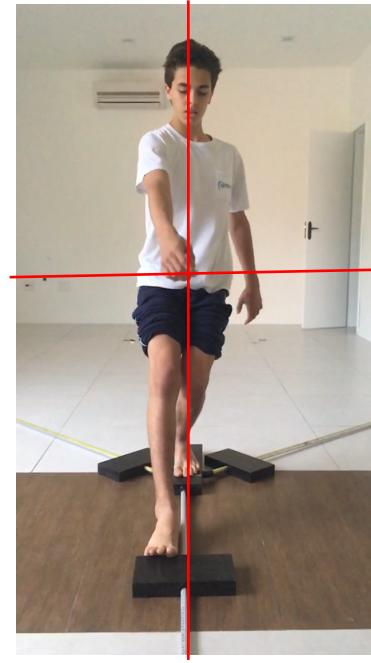
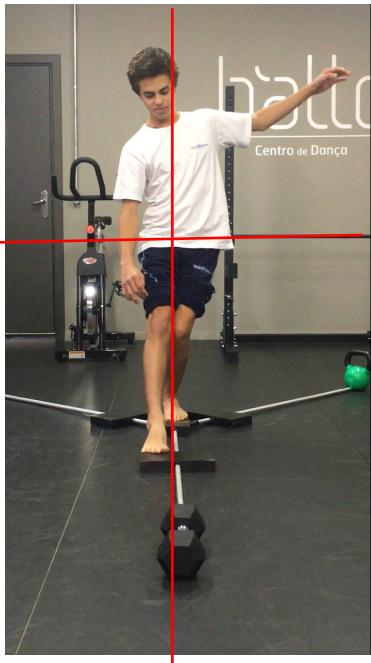
2. Diferença de distância alcançada – Determinada em cm :

Membro inferior	Anterior	PosteroLateral	PosteroMedial	Referência
Direito	76	120	119	
Esquerdo	76	125	120	
Diferença	0	5	1	< 4 cm

Resultados Quantitativos:

Neste caso, como podemos observar na tabela 1, o Score Final do Teste Y, ambos os lados estão dentro do valor de normalidade. Entretanto, na tabela 2, apenas o plano postero lateral apresentou diferença significativa entre os membros inferiores.

Y test



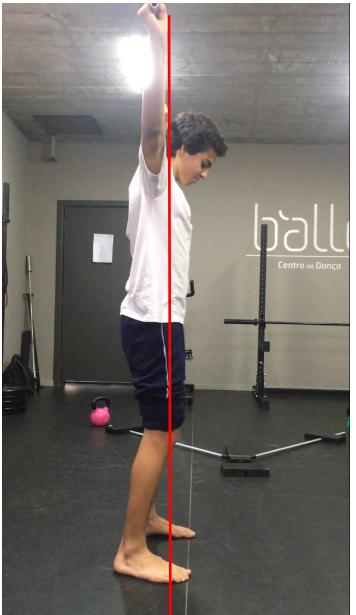
Resultados Qualitativos:

Nas imagens acima detectamos como o individuo realiza o movimento. Verificamos que houve valgo dinâmico em alguns padrões de movimento (anteriormente mais acentuados), inclinação de tronco e compensação de movimento ainda (instabilidade do tronco durante a realização), mas há uma evidente melhora no padrão do movimento.

Agachamento Profundo

Identificar o padrão de movimento no agachamento profundo, utilizando uma barra acima da cabeça e observando o posicionamento da articulação da coluna, quadril, joelho e tornozelo.

Posição inicial



Posição final



Não apresentou dor durante o movimento.

Nas imagens ao lado detectamos como o individuo realiza o movimento de agachamento completo, verificando se ele têm déficits de mobilidade e ou estabilidade articular.

Verificamos:

- Melhora do valgo dinâmico no joelho esquerdo;
- Melhora da Pronação do pé direito;
- Melhora da inclinação de tronco.



Salete Coelho
Consultoria em saúde e performance esportiva

Teste de resistência de abdutores do quadril

Identificar a resistência dos abdutores do quadril, realizando a abdução de quadril em decúbito lateral, verificando o numero máximo de repetições realizadas com a carga equivalente a 10 % do peso corporal.

Membro Envolvido (ESQ)	Membro não envolvido (DIR)	Score	Score referência
30 repetições	32 repetições	93%	*LSI \geq 90%

Resultados Qualitativos:

Durante o movimento de abdução do quadril, ambos os lados, ainda apresentam dificuldade de controle na fase excêntrica do movimento a partir da 15º repetição. Sugere-se melhorar o controle da fase excêntrica do movimento.

Teste de resistência de core – Prancha Lateral

Identificar a resistência dos estabilizadores do core, realizando a prancha em decúbito lateral, verificando o tempo máximo na posição sem apresentar compensação no movimento.

Membro Envolvido (ESQ)	Membro não envolvido (DIR)	Score	Score referência
66 segundos	67 segundos	98%	*LSI ≥ 90%

Resultados Quantitativos:

Neste caso, como podemos observar, não houve diferença significativa entre os lados direito e esquerdo. O mesmo conseguiu evoluir muito na resistência de core.

Hop Test

Esta análise compara o desempenho funcional entre os membros inferiores para variáveis de força, potência e controle dinâmico.

(Factors Used to Determine Return to Unrestricted Sports Activities After ACL Reconstruction, [Barber-Westin SD, Noyes FR. Arthroscopy](#). 2011 Dec;27(12):1697-705.)

	Single Hop	LSI	Triple Hop	LSI
Esquerdo (envolvido)	188	104 %	543 cm	99 %
Direito	180		546 cm	

Resultados Quantitativos:

Neste caso, como podemos observar, não houve diferença significativa entre os lados direito e esquerdo.

Resultados Qualitativo:

Neste caso, como podemos observar, que não houve controle dos movimentos durante os saltos, mesmo apresentando um LSI dentro dos padrões de normalidade. O Crossover Hop não foi realizado pois não apresenta padrão de movimento adequado para.

Observações e Sugestões

Observações

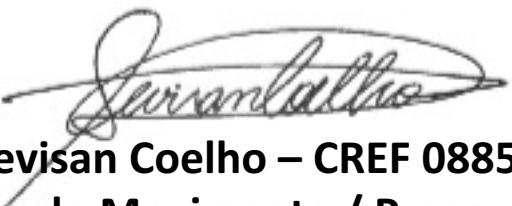
- Evoluiu em todos os testes quantitativamente;
- Apresenta evolução significativa nos padrões de movimento em 4 semanas de treinamento;
- Não apresenta controle da fase excêntrica de abdução dos quadris;
- Apresenta valgo dinâmico durante movimentos funcionais como agachar e pular.

Sugestões

- Continuar com os trabalhos de fortalecimento do core, principalmente para correção do valgo dinâmico;
- Evoluir com o treinamento pliométrico;
- Trabalhar deslocamentos multidirecionais;
- Retorno ao esporte gradativo, conforme vai evoluindo nos itens acima mencionados.



Salete Coelho
Consultoria em saúde e performance esportiva


Salete Trevisan Coelho – CREF 088514- G/SP
Avaliação do Movimento / Preparação Física