

Critérios de alta da articulação do tornozelo

Nome: Felipe Kherlakian de Lima		Data: 22/08/2017
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	118 %	> 94%
Esquerdo	112 %	

Y test

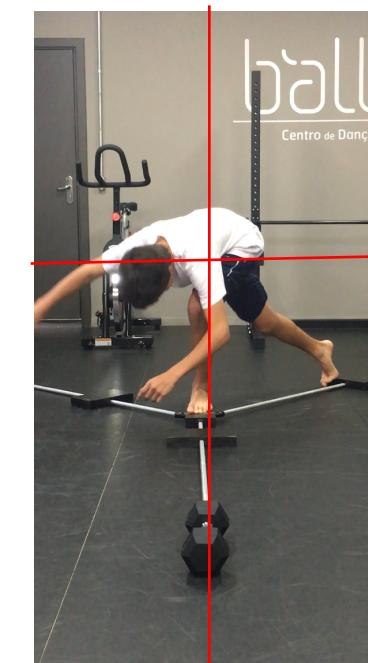
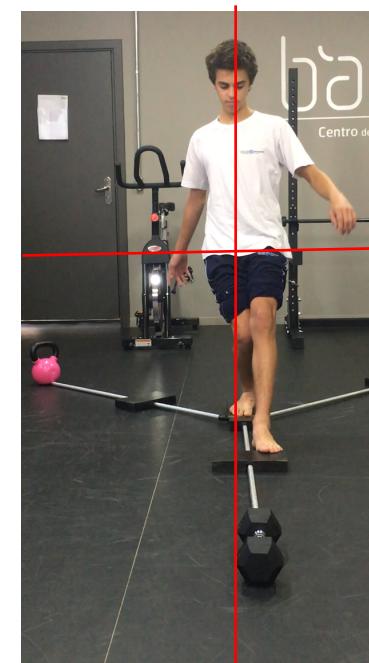
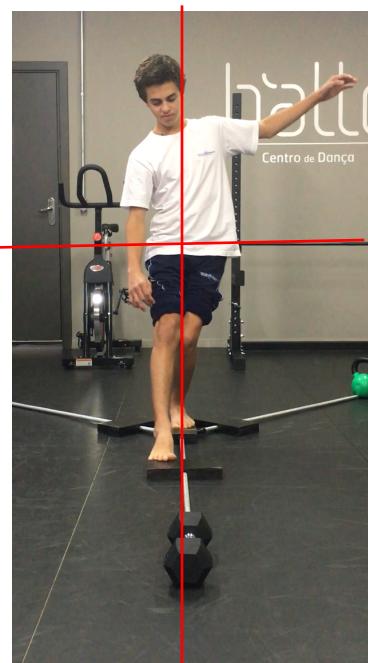
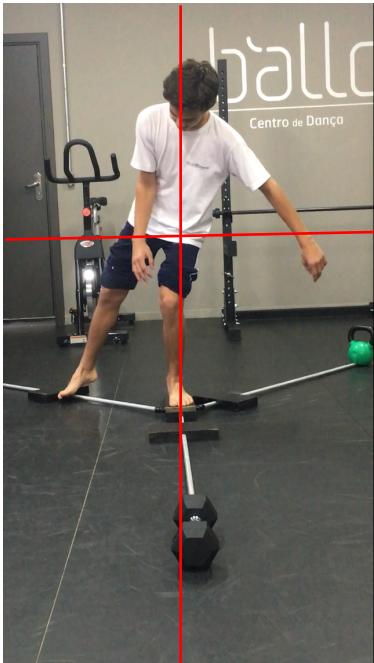
2. Diferença de distância alcançada – Determinada em cm :

Membro inferior	Anterior	PosteroLateral	PosteroMedial	Referência
Direito	77	94	109	
Esquerdo	68	103	96	< 4 cm
Diferença	-9	+ 9	-13	

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, houve diferença significativa entre os membros inferiores em todos os planos de movimento.

Y test



Resultados Qualitativos:

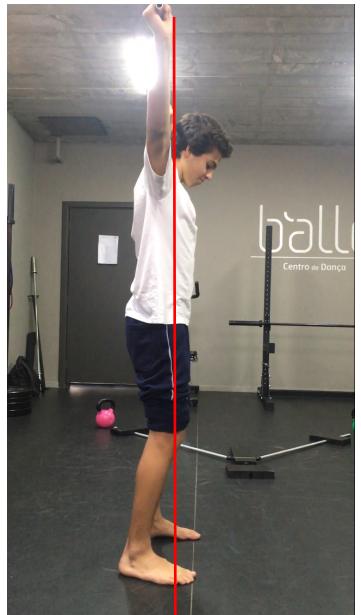
Nas imagens acima detectamos como o individuo realiza o movimento. Verificamos que houve valgo dinâmico em alguns padrões de movimento, inclinação de tronco e compensação de movimento (instabilidade do tronco durante a realização).



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



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.

Não apresentou dor durante o movimento.

Verificamos:

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

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
22 repetições	31 repetições	70%	*LSI \geq 90%

Resultados Qualitativos:

Durante o movimento de abdução do quadril (principalmente do lado esquerdo) têm dificuldade de controle na 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
12 segundos	37 segundos	32%	*LSI \geq 90%

Resultados Quantitativos:

Neste caso, como podemos observar, houve diferença significativa entre os lados direito e esquerdo. Dessa forma, é necessário melhorar a resistência (estabilidade de core) e diminuir a diferença entre os lados.