

Trata-se de uma complicação da entorse (torção) do tornozelo que surge na minoria dos casos (20%), principalmente quando não é feito o tratamento adequado com Imobilização Funcional e Fisioterapia Motora precoce. Também é conhecido popularmente como tornozelo “frouxo” ou como aquele tornozelo dolorido que nunca mais foi o mesmo, após “virar” o pé.



O que pode causar isso?

A principal causa é: entorse (torção) prévia do tornozelo sem tratamento adequado ou múltiplos episódios.

Existem também alterações que predispõem às torções: pisada Supinada ou Pé Cavo; doença nos tendões fibulares; outras lesões ligamentares; instabilidade de outras articulações, coalizão tarsal.



PRONADA



NEUTRA



SUPINADA

Quais os principais sintomas?

Dor na região anterolateral do tornozelo, principalmente com a utilização de calçados com saltos altos (mulheres) e após caminhadas longas ou atividades físicas, que podem vir associadas à queixa de instabilidade: dificuldade ou “medo” de andar em terrenos irregulares (ex: calçamento), de utilizar saltos ou de realizar atividades físicas de impacto (corrida, treino funcional, crossfit).

Como confirmar?

O diagnóstico pode ser facilmente realizado pelo exame clínico do ortopedista especialista em pé e tornozelo. Os exames de imagem são úteis: a Radiografia com Carga para verificar o alinhamento do tornozelo e a Ressonância Magnética para confirmar a doença, avaliar lesões associadas e para autorização dos procedimentos cirúrgicos pelos planos de saúde.

Qual tratamento?

O tratamento conservador (não cirúrgico) é eficaz e deve ser tentado antes da realização da intervenção cirúrgica. Caso não haja melhora, deve ser feito o tratamento cirúrgico, pois a instabilidade é causa de 20% das artroses (desgastes) do tornozelo.

Tratamento Conservador:

Fisioterapia Motora: Fortalecimento dos eversores, treinos de propriocepção e de pliometria.

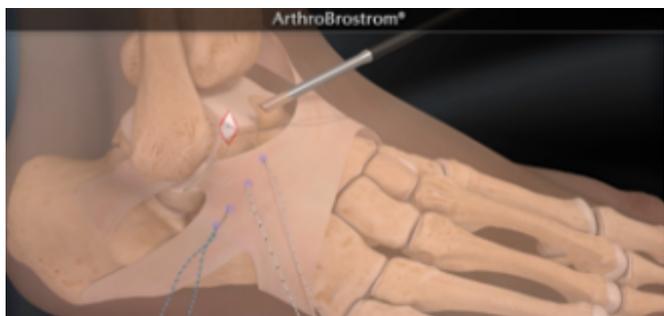


Reforço Muscular Progressivo:

Inicia-se com atividades físicas de baixo impacto (bicicleta, elíptico, musculação, hidroterapia, natação ou musculação), evoluindo progressivamente para as atividades que tolerar.

Tratamento Cirúrgico (Brostrom-Gould):

- Aberto;
- Artroscópico;
- Percutâneo.



Também fiz um vídeo falando sobre o assunto, confira: