

ENTORSE DO TORNOZELO

A **entorse do tornozelo** se caracteriza por um trauma em que o pé gira para dentro, que chamamos de torção. É um evento muito comum, tanto na população normal quanto entres os praticantes de atividades esportivas. Desta forma, a maioria das pessoas que têm entorse do tornozelo estavam andando pelas ruas, muitas vezes de salto alto, jogando futebol, basquete, voleibol ou simplesmente correndo.



No movimento de torção as estruturas que se encontram no lado de fora do tornozelo são tensionadas e podem se romper. A lesão mais comum na entorse do tornozelo é a dos ligamentos, a tal ponto que o termo entorse do tornozelo é na prática sinônimo de **lesão dos ligamentos do tornozelo**. No entanto, há pessoas que, ao ter uma entorse do tornozelo, não têm uma lesão dos ligamentos e sim **fraturas do tornozelo** ou **rupturas de tendões**. É muito importante esta diferenciação pois o tratamento é diferente em cada situação.

Os ligamentos do tornozelo são estruturas formadas por colágeno e servem para dar estabilidade a uma articulação. Eles são essenciais para que a pessoa tenha a sensação de firmeza e confiança no seu tornozelo ao andar, correr e praticar esportes.

Na entorse do tornozelo com lesão dos ligamentos a dor é aguda, rapidamente seguida de inchaço e formação de hematoma. Nos casos de lesões leves o(a) paciente consegue voltar a andar após alguns minutos, mas isso é impossível nas lesões graves. A recomendação é aplicar gelo e não pisar até a avaliação médica.

O tratamento de uma entorse do tornozelo em que somente os ligamentos estão lesados é baseado na imobilização, seja com um aparelho gessado, seja com uma bota rígida pré-fabricada. O tornozelo imobilizado permite que os ligamentos cicatrizem na posição e no comprimento corretos, aspecto fundamental para um bom resultado. O tempo total de imobilização varia de acordo com a gravidade da lesão ligamentar, durando em média 3 semanas. A cirurgia raramente é necessária.

Após a cicatrização vem a fase da reabilitação. Esta é uma fase muito importante, em especial para aqueles que querem voltar à prática esportiva. A reabilitação envolve principalmente exercícios e tem o objetivo de recuperar os movimentos, força e propriocepção do tornozelo lesado.

A evolução da maioria das pessoas que têm uma lesão ligamentar por uma entorse do tornozelo é muito boa, com recuperação plena da capacidade para as atividades diárias e esportivas. No entanto, cerca de 15% dos(as) pacientes desenvolvem algum tipo de complicação, sendo a mais comum **a instabilidade crônica do tornozelo**.

Por: Dr. Marcos Sakaki