

## INSTABILIDADE CRÔNICA DO TORNOZELO

O que é instabilidade crônica do tornozelo?

A **instabilidade crônica do tornozelo** é uma condição na qual a pessoa sente falta de firmeza no tornozelo, sensação chamada de falseio, cuja causa são ligamentos incompetentes. Essa condição também é conhecida como **lesão ligamentar crônica do tornozelo**, **instabilidade ligamentar do tornozelo** ou **entorse crônica do tornozelo**.

Causas de instabilidade crônica do tornozelo

Ligamentos incompetentes têm duas causas principais, a traumática e a constitucional. A causa traumática é muito mais comum e é a consequência de uma cicatrização insuficiente de uma lesão ligamentar na entorse do tornozelo. São casos onde os ligamentos cicatrizaram mais alongados ou de forma incompleta, de maneira que não conseguem mais proporcionar estabilidade ao tornozelo.

Na constitucional a pessoa já nasce com ligamentos com maior elasticidade, a chamada frouxidão ligamentar. Nesta situação, não somente os ligamentos do tornozelo são frouxos mas também os ligamentos das outras articulações.

Quais são as queixas de quem tem uma instabilidade crônica do tornozelo?

A história típica é de um episódio de **entorse de tornozelo** antiga, algumas vezes de muitos anos atrás, que foi tratada com algum tipo de imobilização. Esta primeira entorse costuma ser grave, com formação de hematoma, bastante inchaço e várias semanas de incapacidade para atividades esportivas. Após essa primeira entorse a pessoa tem outras entorses menores ao longo dos anos, causadas por atividades leves como andar em calçadas irregulares ou usar saltos finos. A sensação é de falta de firmeza e insegurança para esforços. O tornozelo costuma ficar mais inchado que o lado normal e doer levemente. Em alguns casos há sensação de rigidez com diminuição dos movimentos do pé, principalmente após períodos de repouso. Atletas ficam dependentes de enfaixamentos, esparadrapagens ou órteses para conseguir praticar esportes. A fisioterapia ajuda a aliviar os sintomas mas é comum elas voltarem depois de um tempo.

Como fazer o diagnóstico da instabilidade crônica do tornozelo?

A história típica descrita acima associada a alterações no exame físico feito pelo médico são suficientes para confirmar o diagnóstico. O exame físico consta de manobras que testam se os ligamentos estão frouxos e são fundamentais para o diagnóstico, pois algumas vezes os ligamentos estão preservados em um exame de ressonância magnética mas não são competentes para dar estabilidade. Exames complementares como radiografias, tomografia computadorizada e ressonância magnética devem ser realizados para identificar lesões associadas e para orientar o planejamento de um tratamento cirúrgico.

A instabilidade crônica do tornozelo sempre necessita de cirurgia?

Não. Nos casos em que a fisioterapia controla os sintomas e permite uma vida normal não é necessário operar. A fisioterapia tem o objetivo de fortalecer os músculos e melhorar a propriocepção do tornozelo de forma a compensar a falta de ligamentos eficientes. Vale a pena ressaltar que para que esse objetivo seja alcançado, exercícios corretamente orientados e feitos com regularidade são fundamentais. De nada adianta apenas aplicar alguns aparelhos e fazer poucas séries de exercícios. É necessária muita dedicação e disciplina por parte do paciente por pelo menos 3 a 4 meses.

Quando se deve operar uma instabilidade crônica do tornozelo?

Quando mesmo com o tratamento fisioterápico a pessoa mantém sintomas para as atividades diárias ou esportivas. A cirurgia consiste em uma plástica do ligamento quando ele ainda existe ou na sua substituição quando está muito degenerado. Vários tipos de tendões ou ligamentos artificiais são usados na cirurgia de substituição, que pode ser feita de forma aberta convencional ou artroscópica, cada qual com suas vantagens e desvantagens. Algumas vezes outros procedimentos cirúrgicos são necessários para corrigir lesões associadas à instabilidade, como por exemplo uma osteotomia de calcâneo para alinhar um **pé cavo**.

Quais os resultados esperados de uma cirurgia para a instabilidade crônica do tornozelo?

São bons, com pelo menos 80% dos pacientes apresentando bons resultados. O período de recuperação pós cirurgia é longo, levando em média 3 a 4 meses para iniciar o treinamento esportivo leve. A capacidade de voltar à atividade esportiva plena depende mais das lesões associadas, como por exemplo a **lesão osteocondral**, do que ao problema do ligamento em si.

Por: Dr Marcos Sakaki

