

## Entorse

O sistema músculo-esquelético e as respectivas estruturas neurovasculares consistem em osso, articulações, tendões, ligamentos, músculos, vasos e nervos. O sistema esquelético contém 206 ossos, que proporcionam suporte, resistência, movimento e protecção ao corpo e órgãos. Um osso está ligado a outro por faixas estabilizadoras de tecido conectivo fibroso, elástico, chamadas ligamentos. Faixas de tecido fibroso, não elástico, que ligam músculo a osso são tendões. As articulações classificam-se em sinartroses que permitem pouco ou nenhum movimento e as diartroses que permitem movimento livre.

A entorse ocorre quando a articulação excede os seus limites normais e lesa os ligamentos. É frequente ocorrer em joelhos, tornozelos e ombros. A gravidade da entorse depende do estiramento ou rotura dos ligamentos.

Numa entorse simples (grau I) ocorre rotura de poucas fibras, provoca dor instantânea seguida de um período de alívio, permitindo a continuidade da actividade. A dor acentua-se após um intervalo de repouso, sendo o edema pouco ou nenhum. As intervenções a nível terapêutico incluem a aplicação de gelo, elevação do membro e colocação de ligadura compressiva.

Na entorse moderada (grau II) os ligamentos rompem-se parcialmente, provocando dor instantânea e interrupta, também dificulta ou impede a continuidade da actividade. Ocorre edema moderado de instalação mais rápida. Os procedimentos terapêuticos são os mesmos que se efectuam na entorse simples, acrescido do uso de uma ortótese, quando a entorse é no tornozelo. A ortótese protege o ligamento lesado contra um estiramento durante o processo de recuperação, não impedindo a pessoa de andar.

A entorse grave (grau III) envolve rotura de ligamentos, causa dor, sensibilidade no local, edema, descoloração e incapacidade de usar o membro. O tratamento inclui, a aplicação de gelo nas primeiras 48 horas, elevação do membro e uso de ortótese ou gesso, o membro não deve apoiar no chão e para isso deve recorrer-se às canadianas ou outro dispositivo de ajuda. Pode ser necessária uma intervenção cirúrgica. No processo de reabilitação a fisioterapia torna-se importante para a restauração dos movimentos e fortalecimento da musculatura.

Os avanços da medicina têm contribuído para uma melhoria no êxito dos tratamentos, no entanto o ideal seria evitar a ocorrência de lesões. É fundamental um bom aquecimento para prevenir muitas das lesões desportivas.

Rosana Monteiro, Enf.<sup>a</sup>