

FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DO QUADRIL NO TRATAMENTO DA DOR ANTERIOR DO JOELHO

INSTITUIÇÃO: IRMANDADE DA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE SÃO PAULO (ISCMSP), CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO (CUSC)

AUTORES: [FUKUDA, THIAGO Y.], [ROSSETO, FLAVIO M.], [SILVA, RODRIGO M.], [APOLINÁRIO A.]

Objetivo: Analisar a influência do fortalecimento dos músculos abdutores e rotadores laterais do quadril na melhora da dor e função em pacientes com síndrome da dor femoro patelar (SDFP). **Material e Métodos:** Este foi um estudo prospectivo, aleatório e controlado, o qual foram selecionadas 70 mulheres com média de idade igual a 25 anos (± 07) e diagnóstico de SDFP sendo distribuídas aleatoriamente em três grupos: 22 sujeitos no grupo controle, os quais foram submetidos a um tratamento considerado padrão, ou seja, enfatizando o alongamento e fortalecimento dos músculos periarticulares do joelho, 23 sujeitos no grupo experimental que utilizaram o mesmo protocolo, acrescentando exercícios de fortalecimento dos músculos abdutores e rotadores laterais da coxa e 25 sujeitos que fizeram parte de um grupo sem tratamento sendo orientados a manter suas atividades de vida diária normais. Para avaliação da dor e função utilizou-se a EVA nas atividades de subir e descer escadas, LEFS e AKPS. O *single hop test* também foi utilizado como uma forma de avaliação funcional, sempre objetivando comparar o pré e pós-tratamento. Os dados encontrados foram processados entre os grupos por análise de variância (One-Way ANOVA). Os valores foram expressos como média, desvio padrão e a significância estatística considerada para $p < 0,05$. **Resultados:** Na análise dos dados demográficos e das escalas de dor e função na avaliação inicial, não se encontrou diferença significativa, ou seja, os três grupos do estudo foram homogêneos no início do tratamento. Tanto o grupo controle quanto o grupo experimental apresentaram uma melhora significativa na LEFS e AKPS em comparação ao grupo sem tratamento ($P < 0,05$ e $P < 0,001$). Na comparação entre os dois grupos que receberam tratamento, o grupo experimental apresentou uma melhora também significativa em relação ao grupo controle ($P < 0,05$). Os mesmos achados foram encontrados para a EVA ao descer escada ($P < 0,05$). Em relação às avaliações por *hop test* e EVA ao subir escada, os grupos tratados apresentaram melhora em relação ao grupo sem tratamento, porém não se encontrou diferenças entre os grupos que receberam 4 semanas de tratamento ($P > 0,05$). **Conclusão:** O tratamento da SDFP é eficaz para melhora da dor e função, sendo que um programa de fortalecimento dos músculos do joelho, abdutores e rotadores laterais do quadril se mostra superior a um programa específico para joelho.