

INTRODUÇÃO

As lesões do tendão, como a tendinopatia rotuliana (TR), tendem a ser muito frequentes em atividades desportivas, pois são impostas no tendão força e sobrecarga que conduzem a um aumento do risco de lesão. Este tipo de lesão interfere com o exercício e com a participação desportiva, afetando assim a saúde de uma forma global (Visnes et al, 2005; Sandrey, 2004; Sharma & Maffulli, 2005). Especificamente no caso da TR, são inúmeras as modalidades interventivas disponíveis, existindo contudo pouco consenso relativamente à sua eficácia. Não obstante, o exercício excêntrico tem vindo a ser considerado como uma opção de eleição neste tipo de condição (Sandrey, 2004).

OBJETIVO

Com esta revisão sistemática de ensaios clínicos aleatórios (RCTs) pretendeu-se determinar a eficácia do exercício excêntrico nas seguintes variáveis: sintomas, função do joelho e capacidade para realizar atividade física; força muscular; capacidade de salto; dor localizada no joelho; retorno à atividade física; e satisfação com a intervenção, em utentes com TR.

METODO

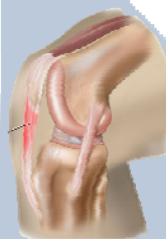
Foi realizada uma revisão sistemática de RCTs através de uma pesquisa em motores de busca da Internet (Pubmed; Science Direct; PEDro; EBSCO) que foram posteriormente avaliados a nível metodológico com a Escala PEDro.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO:

- Artigos completos;
- Artigos em Língua Portuguesa ou em Língua Inglesa;
- Ensaio clínicos aleatórios realizados em seres humanos.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO:

- Abstracts;
- Artigos noutras línguas que não em Língua Portuguesa ou em Língua Inglesa;
- Estudos em animais ou estudos em cadáveres



| AVALIAÇÃO METODOLOGICA RCTS | SCORE PEDro SCALE |
|--|-------------------|
| Jensen K, Di Fabio RP, 1989 | 4/10 |
| Cannell LJ, Taunton JE, Clement DB, Smith C, Khan KM, 2001 | 7/10 |
| Stasinopoulos D, Stasinopoulos I, 2004 | 5/10 |
| Visnes H, Hoksrud A, Cook J, Bahr R, 2005 | 7/10 |
| Young MA, Cook JL, Purdam CR, Kiss ZS, Alfredson H, 2005 | 6/10 |
| Jonsson P, Alfredson H, 2005 | 3/10 |
| Bahr R, Fossan B, Loken S, Engebretsen L., 2006 | 6/10 |

RESULTADOS

Foram selecionados sete ensaios clínicos aleatórios que sugerem que o exercício excêntrico desempenha um importante papel na diminuição dos sintomas, particularmente na diminuição do nível de dor localizada no joelho; no aumento da função do joelho; e no aumento da capacidade para realizar atividade física, contribuindo para um aumento do número de atletas a retomar a atividade desportiva.

Apesar de ser possível hipotetizar que esta modalidade de intervenção possa conduzir a uma melhoria da capacidade de salto e a um aumento da força muscular, os estudos que avaliam estas variáveis não são conclusivos.

CONCLUSÕES

Apesar das limitações dos estudos existentes (escassos e parcos na sua amostra), estes demonstram a eficácia de protocolos de exercício excêntrico, principalmente da modalidade de agachamento em plataforma inclinada (a qual parece estar associada a melhores resultados clínicos, uma vez que as estruturas do tendão são colocadas em maior tensão).

Sugere-se a realização de futuros ensaios clínicos aleatórios que contemplem amostras significativas, assim como a variável "cego" para utentes e terapeutas e estudos centrados na incapacidade e funcionalidade de um indivíduo (i.e. segundo a C.I.F. e passíveis de serem compreendidos e explicados através do modelo concetual biopsicossocial).

BIBLIOGRAFIA

- Bahr, R., Fossan, B., Loken, S., & Engebretsen, L. (2006). Surgical treatment compared with eccentric training for patellar tendinopathy (jumper's knee) – a randomized, control trial. *Journal of Bone and Joint Surgery American*, 88, 1689-1698.
- Cannell, L.J., Taunton, J.E., Clement, D.B., Smith, C., & Khan, K.M. (2001). A randomised clinical trial of the efficacy of drop squats or leg extension/leg curl exercises to treat clinically diagnosed jumper's knee in athletes: pilot study. *British Journal of Sports Medicine*, 35, 60-64.
- Jensen, K., & Di Fabio, R.P. (1989). Evaluation of eccentric exercise in treatment of patellar tendinitis. *Physical Therapy*, 69(3), 211-216.
- Jonsson, P., & Alfredson, H. (2005). Superior results with eccentric compared to concentric quadriceps training in patients with jumper's knee: a prospective randomised study. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 847-850.
- Sandrey, M.A. (2004). Using eccentric exercise in the treatment of lower extremity tendinopathies. *ATJ*, 9(1), 58-59.
- Sharma, P., & Maffulli, N. (2005). Tendon injury and tendinopathy: healing and repair. *Journal of Bone and Joint Surgery American*, 87, 187-202.
- Stasinopoulos, D., & Stasinopoulos, I. (2004). Comparison of effects of exercise programme, pulsed ultrasound and transverse friction in the treatment of chronic patellar tendinopathy. *Clinical Rehabilitation*, 18, 347-352.
- Visnes, H., Hoksrud, A., Cook, J., & Bahr, R. (2005). No effect of eccentric training on jumper's knee in volleyball players during the competitive season - A randomized clinical trial. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 15, 227-234.
- Young, M.A., Cook, J.L., Purdam, C.R., Kiss, Z.S., & Alfredson, H. (2005). Eccentric decline squat protocol offers superior results at 12 months compared with traditional eccentric protocol for patellar tendinopathy in volleyball players. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 102-105.