

Evidências científicas sobre o tratamento conservador da pubalgia em jogadores de futebol

Scientific evidence on the conservative treatment of pubalgia in soccer players

Keyslanne Moraes Silva¹, Frederico Augusto Rocha Ferro²

¹Graduanda em Bacharel em Fisioterapia em Centro Universitário Luterano de Palmas CEULP/ULBRA. Palmas- TO, Brasil. E-mail:

keyslanne_moraes@hotmail.com

² Fisioterapeuta graduado pelo Centro Universitário Luterano de Palmas-CEULP. ³ Professor Especialista do Curso de Fisioterapia do Centro

Universitário Luterano de Palmas- CEULP. Orientador. E-mail:

prof.fredrocha@ceulp.edu.br

Endereço para correspondência: Keyslanne Moraes Silva. Quadra 104 norte, Rua NE 07 Lote 18 CEP 77006026 Palmas – Tocantins. Telefone: (63)

992812689

E-mail: keyslanne_moraes@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A pubalgia é uma das lesões que acometem um grande número de atletas jogadores de futebol, se tornando cada vez mais comum no meio desportivo, é caracterizada por presença de dor insidiosa em região púbica e inguinal profunda, que piora com esforços e durante a marcha. No futebol a pubalgia é responsável por 10% a 13% de todas as lesões por ano. **Objetivo:** Desta forma este trabalho teve como objetivo aumentar o conhecimento de mecanismo de lesão, possibilitar condutas preventivas e apresentar a importância da fisioterapia na recuperação dos atletas com pubalgia. **Material e métodos (ou metodologia)** Foi realizada uma revisão bibliográfica através de artigos científicos buscado na base de dados Scielo, BVS, bireme e google acadêmico, selecionados a partir do ano de 2005 até a atualidade. **Resultados (ou desenvolvimento):** Os achados apontam fatores que podem influenciar no surgimento da pubalgia em atletas de futebol entre eles à fraqueza muscular de adutores e parede abdominal, instabilidade pélvica e diminuição da amplitude de movimento de quadril. Os estudos escolhidos foram sobre a abordagem fisioterapêutica na pubalgia em atletas, onde a primeira conduta indicada são analgesia e posteriormente, inicia-se a reabilitação com alongamentos e fortalecimento musculares e por último o retorno ao esporte. **Conclusão (ou considerações finais):** A Fisioterapia é um tratamento acessível e revela-se como tratamento inicial para atletas pós-diagnosticados com pubalgia e foi concluído que foi concluído que o conhecimento do mecanismo de lesão é de suma importância para elaborar um protocolo de prevenção e a forma mais eficaz de reabilitação.

Descritores: Pubalgia. Jogadores de futebol. Fisioterapia

ABSTRACT

Introduction: Pubalgia is one of the injuries that affect a large number of soccer players, becoming increasingly common in sports, it is characterized by the presence of insidious pain in the pubic and deep inguinal region, which worsens with efforts and during gait. In soccer, pubalgia is responsible for 10% to 13% of all injuries per year. **Objective:** Thus, this study aimed to increase knowledge of the injury mechanism, enable preventive measures and present the importance of physiotherapy in the recovery of athletes with pubalgia. **Material and methods (or methodology):** A literature review was carried out through scientific articles searched in the Scielo, BVS, bireme and academic google database, selected from the year 2005 to the present day. **Results (or development):** The findings point to factors that can influence the appearance of pubalgia in soccer athletes, including muscle weakness of the adductors and abdominal wall, pelvic instability

and decreased range of hip motion. The chosen studies were about the physical therapy approach in pubalgia in athletes, where the first indicated conduct is analgesia and later, rehabilitation begins with stretching and muscle strengthening and, finally, the return to sport. **Conclusion (or final considerations):** Physiotherapy is an accessible treatment and is revealed as an initial treatment for athletes post-diagnosed with pubalgia and it was concluded that it was concluded that knowledge of the injury mechanism is of paramount importance to develop a prevention protocol and the most effective form of rehabilitation.

Descriptors: Pubalgia. Soccer players. Physiotherapy

INTRODUÇÃO

A pubalgia é uma das lesões que acometem um grande número de atletas jogadores de futebol, se tornando cada vez mais comum no meio desportivo, é caracterizada por presença de dor insidiosa em região púbica e inguinal profunda, que piora com esforços e durante a marcha. O surgimento da pubalgia em atletas de futebol entre eles à fraqueza muscular de adutores e parede abdominal, instabilidade pélvica, formação de hérnias, más condições de campo e gramado, discrepância entre membros inferiores, diminuição da amplitude de movimento de quadril, história de lesão anterior, é uma patologia muito comum.

(1)

Os sintomas são caracterizados por dor progressiva na região da sínfise púbica, que pode irradiar para o abdômen, períneo e adutores. A dor também pode piorar com a flexão do tronco, mudanças de direção durante a corrida e nos movimentos de chute. No futebol a pubalgia é responsável por 10% a 13% de todas as lesões por ano. Outros autores relatam uma prevalência de 5% a 28%, podendo chegar até a 60%. (2)

O diagnóstico da pubalgia é obtido através de uma avaliação dos sintomas e uma avaliação da biomecânica. No exame clínico, observa a existência de uma exacerbação de sensibilidade no tubérculo púbico anterior, e a dor pode ser mimetizada pela flexão do quadril, rotação interna e contração da musculatura abdominal. No diagnóstico é importante estabelecer uma relação do histórico e

exame físico. Uma radiografia simples mostra a degeneração da sínfise púbica e a ressonância magnética mostra o edema ósseo característico da lesão.

A pubalgia é relativamente comum em praticantes de futebol, esta prevalência aumenta e atingi 58% dos jogadores. Diante disso sua ocorrência nos esportes tem aumentado, especialmente em adolescentes e adultos jovens praticantes de esportes nos quais se faz necessária a realização de chutes repetitivos e mudanças abruptas de direção, em especial o futebol. ⁽²⁾ A pubalgia acomete tanto homens quanto mulheres, sendo internacionalmente descrita como mais presente nos homens, numa proporção de 5 homens para 1 mulher, sendo estes mais acometidos por volta dos 30 anos. Essa patologia tem sido diagnosticada em quase todas as faixas etárias, principalmente entre os 20 e 30 anos de idade, raramente encontrada em crianças.

Desta forma este trabalho teve como objetivo apresentar as evidências científicas sobre o tratamento fisioterápico, conhecer o mecanismo da lesão, diminuir dor e inflamação, aumentar a flexibilidade, restabelecer funções e possibilitar condutas preventivas para melhoria dos jogadores de futebol. Porém, muitos jogadores antes de procurar um tratamento fisioterapêutico, buscam medicamentos para o alívio da dor, fazendo com que o processo de reabilitação seja tardio. Se espera que a pesquisa atraia a atenção para o tema e contribuir para novas descobertas sobre o tratamento fisioterápico na pubalgia de jogadores de futebol.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica das principais bases de dados acerca da pubalgia em jogadores de futebol e o tratamento fisioterapêutico, que teve como propósito agregar conhecimentos e trazer respostas que venham a somar com o que já existe na literatura referente a pubalgia em jogadores de futebol. O estudo caracterizou-se como exploratório onde proporcionou mais conhecimento sobre o assunto, contribuindo como fonte de informações para interessados no tema que atuam na área da saúde.

Foi uma pesquisa de revisão bibliográfica, desenvolvida a partir da revisão de artigos e publicações acadêmicas com afinidade ao tema proposto. Como Instrumento de Coleta de Dados foi realizada a revisão da literatura específica em artigos. Foram analisados artigos acadêmicos publicados, obteve-se uma coleta de dados com uma seleção dos artigos e foi feita a leitura dos resumos. Para a realização desse trabalho, foram realizadas revisões bibliográficas baseadas sobre o tem, e assim, selecionados artigos para o presente estudo, na língua portuguesa. Foram utilizadas as seguintes palavras chaves para o levantamento bibliográfico: pubalgia, atletas, fisioterapia, reabilitação e tratamento.

Por se tratar de uma pesquisa sistemática este estudo não teve como objetivo o contato direto com seres humanos, mas buscou avaliar dados que estiveram relacionados a pessoas ligadas a este tema de forma geral, por isso foi desenvolvida a partir dos critérios e orientações obtidos através da Resolução CNS nº 466/12.

Na pesquisa realizada para construir o trabalho foram encontrados 18 artigos seguindo os descritores propostos na metodologia. Destes 10, foram relacionados ao descritor: a pubalgia em jogadores de futebol.

DESENVOLVIMENTO

A pubalgia é uma patologia que acomete 2% a 7% dos atletas profissionais de diversas modalidades. Em praticantes de futebol, esta prevalência aumenta e pode atingir 58%. Analisando as referências bibliográficas, observa-se que os autores concordam que a pubalgia é uma lesão complexa e apresenta um grau de dificuldade para diagnosticá-la precocemente. Este fato ocasiona um agravamento da lesão e uma demora de iniciar o tratamento, no qual afeta uma grande quantidade de atletas de futebol, limitando-os na prática esportiva. ⁽³⁾

A pubalgia é causada por sobrecarga da sínfise púbica e representa cerca de 40 % dos casos, pubalgia causada por fraqueza parietoabdominal, tem cerca de 40% dos casos e pubalgia causada por patologias que afetam os órgãos

adjacentes são cerca de 20% dos casos. Desses 20%, patologias músculo-esqueléticas podem afetar a articulação do quadril ou a inserção proximal dos músculos reto femoral, iliopsoas, entre outros músculos na articulação do quadril.

O iliopsoas pode ser causas inflamatórias e por patologias dinâmicas que possam causar pubalgia em atletas, particularmente em atletas envolvidos em desportos que exigem forte flexão da coxa. Em alguns casos, exames podem excluir patologias locais direcionando assim o estudo em relação a outras áreas, como a coluna vertebral. ⁽⁴⁾

A queixa principal é caracterizada por dor progressiva na região da sínfise púbica, que irradia para o abdômen, períneo e adutores. A dor piora com a flexão do tronco, mudanças de direção durante a corrida e nos movimentos de chute. No processo, há um declínio no desempenho esportivo, com evolução para impotência funcional e dor, mesmo em repouso. O tratamento da pubalgia é por tempo prolongado de três a nove meses, sendo o repouso de fundamental importância, quanto mais precocemente for iniciado o tratamento, menor o tempo e melhor seu resultado. ⁽³⁾

Segundo Mendonça, Barbieri ⁽²⁾, o tratamento conservador se divide em três fases. Fase I início do tratamento analgésico clínico baseado no repouso e nas medidas para a redução do quadro algico, com a suspensão de treinamentos e a utilização de recursos eletrotermofototerapia. Fase II de reabilitação, onde inicia o treinamento aeróbico, fortalecimento dos grupos musculares e os alongamentos musculares. Fase III de retorno ao esporte, onde se trabalha a propriocepção específica e dependendo da evolução, o retorno total do esporte.

O grupo muscular adutor trabalha com os músculos abdominais para estabilizar a pelve durante as atividades. Os jogadores de futebol têm maior incidência de dor crônica na região dos adutores devido ao envolvimento dessa musculatura nos movimentos do esporte. Existem evidências de que atletas com fraqueza dos músculos adutores, desequilíbrio entre adutores e abdutores, e a diminuição da amplitude do movimento do quadril estão mais propensos a adquirirem pubalgia.

Em um estudo realizado por Graham Et al 2011 ⁽⁵⁾ buscou identificar diferenças na ativação muscular antes e durante uma elevação da perna reta entre jogadores com dor na virilha, utilizando a eletromiografia, eletrodos foram colocados em seis grupos musculares bilaterais - reto femoral, bíceps femoral, adutor longo, oblíquo interno e glúteo médio. Nos resultados o mais notável foi que o músculo glúteo médio e adutor longo tem diminuição da atividade no grupo de pessoas que sofrem com dor na virilha, e o histórico de lesões anteriores na região da virilha mostra um aumento de sofrer uma nova lesão, enquanto jogadores com musculatura adutora fraca têm risco quatro vezes maior de ter lesão na região da virilha.

O movimento repetitivo de hiperextensão do tronco com associação a hiper abdução de quadril pode criar forças de cisalhamento na sínfise púbica e região anterior da pelve, especialmente se um desequilíbrio muscular existe: adutores do quadril fortes e músculos abdominais fracos. Reforça que fatores como reduzida amplitude de movimento do quadril, pobre equilíbrio muscular pélvico, e discrepância de comprimento dos 12 membros podem contribuir para a instabilidade funcional e estrutural da pelve e, assim, predispor um atleta a pubalgia. ⁽⁶⁾

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente foram encontrados 18 artigos por meio de pesquisa nas bases de dados como SCIELO, BVS, BIREME e GOOGLE ACADEMICO. Após a leitura e resumos, excluiu-se 7 artigos e 11 foram relevantes para o estudo. Por fim, foi realizado uma análise de cada artigo. Verificou-se a eficácia do tratamento em atletas de futebol com pubalgia, como o objetivo da redução de dor dos atletas. Para busca do material online foram realizadas de forma isolada e associada as seguintes palavras chaves: pubalgia, jogadores de futebol e fisioterapia, e selecionados em dois idiomas: Português e Inglês. Este estudo teve como principal objetivo mostrar que existem evidências científicas do tratamento fisioterápico conservador para jogadores de futebol com diagnóstico de pubalgia e também como objetivos específicos prevenção na pubalgia e

tratamento conservador. Os artigos que foram analisados mostram as causas da pubalgia nos atletas, a maioria dos autores atribui desequilíbrio muscular, fraqueza muscular dos adutores, glúteo médio e parede abdominal ao surgimento da pubalgia no atleta. Também foi mencionado a hiperextensão de tronco associado com a hiperabdução de quadril. Dentre os artigos mostra também que reduzida a amplitude de movimento do quadril, diminuição de equilíbrio muscular pélvico, movimentos envolvidos no esporte como aceleração e desaceleração, chutes repetitivos, histórico de lesão anterior e sobrecarga influenciam no surgimento da patologia.

Os autores avaliaram a capacidade física dos jogadores ao retorno do esporte com testes para avaliar a performance atlética e as sessões de Fisioterapia foram realizadas até que o atleta fosse capaz de retornar ao esporte livre de dor. O estudo mostra que com o tratamento os atletas obtiveram um melhor desempenho quando comparado a performance pré-lesão.

Os resultados dos estudos mostraram que os exercícios geram sucesso no tratamento dos atletas de futebol com pubalgia. O tratamento fisioterapêutico relacionado a pubalgia é necessário realizar uma avaliação criteriosa que analise os músculos específicos que são acometidos na pubalgia. No entanto, é certo que a Fisioterapia ainda necessita avançar muito no atendimento de atletas que apresentam pubalgia atlética. ⁽⁷⁾. Além disso, os autores concordam que a pubalgia é uma lesão complexa, que apresenta um grau de dificuldade para diagnosticá-la precocemente. Em consequência disso, obtém um agravamento de complexidade da lesão e uma demora de iniciar o tratamento, no qual afeta uma grande quantidade de atletas de futebol.

O estudo realizado por HEGEDUS et al. 2013 ⁽⁸⁾, teve o objetivo de descrever o exame físico dos atletas, assim, sugerindo um protocolo de tratamento eficaz. Foi dividido em duas fases, o exame físico e a intervenção realizada que se inicia com a localização dos pontos de dor, em seguida trataria a perda do movimento, e em seguida a perda da força progredindo para o uso da abordagem específica e finalmente para uma abordagem corporal. De modo geral, os autores indicam no tratamento: mobilização articular, exercícios de

mobilização passiva e técnicas de tecidos moles, outros exercícios indicados obteve o aumento da ADM do quadril, fortalecimento e estabilidade dos adutores de quadril, reto abdominal e oblíquos do abdômen.

Realizaram um estudo das evidências científicas sobre o tratamento conservador na pubalgia, verificaram que as primeiras condutas indicadas são analgésicas (repouso, suspensão de treinamento e eletrotermofoto). O tratamento na pubalgia consiste em diminuir dor e o quadro inflamatório, aumentar resistência dos tendões, restabelecer o equilíbrio muscular e promover estabilidade do quadril, mas chegaram à conclusão de que se deve existir mais estudos sobre o tratamento para pubalgia. ⁽⁹⁾.

As opiniões dos autores são importantes para se ter a melhoria do tratamento e das técnicas, com o objetivo em alongamentos e o ganho de força adequados para que ocorra o reequilíbrio muscular para prevenção da pubalgia.

O conhecimento sobre o tratamento e a fisiopatologia aumentou nos últimos anos, vem impactando positivamente na carreira de muitos atletas de futebol e na evolução de protocolo de treinamento. ⁽³⁾

CONCLUSÕES

O levantamento bibliográfico esclareceu as possíveis causas, biomecânica da lesão e comprovação de que o tratamento fisioterapêutico é importante na prevenção e reabilitação das atividades esportivas dos atletas. O estudo mostra que o surgimento da patologia pode ser aceleração e desaceleração, mudança brusca de direção, chutes repetitivos, número excessivo de jogos, sobrecarga durante as sessões de treinamento, histórico de lesão anterior, fraqueza da musculatura adutora, e/ou abdominal, desequilíbrio muscular, diminuição de amplitude de movimento de quadril, assimetria de membros, hiperextensão repetitiva do tronco associada com hiperabdução de quadril.

Diante da exposição dos autores em todo corpo deste trabalho pode-se concluir que a Fisioterapia é considerada um tratamento conservador eficaz para atletas com pubalgia, as condutas indicadas são analgesias (repouso,

suspensão de treinamento e eletrotermofoto), mobilização articular, exercícios de mobilização passiva e técnicas de tecidos moles, exercícios para o aumento da ADM do quadril, fortalecimento e estabilidade dos adutores de quadril e reto abdominal. Uma vez o atleta diagnosticado como quadro de pubalgia, o tratamento deve ser iniciado imediatamente e respeitando as fases do tratamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pereira S, Cunha RPF, Garcia RPB. De Futebol Profissional : Estudo De Caso Soccer Player : Case Study of Pubalgia in a. :1–9.
2. Mendonça RR de, Barbieri LG. Tratamento fisioterápico em atletas portadores de pubalgia. Uma revisão de literatura [Internet]. Site EFDeportes. 2013 [cited 2021 Jun 24]. p. 1. Available from: <https://www.efdeportes.com/efd184/tratamento-fisioterapico-em-portadores-de-pubalgia.htm>
3. Azevedo DC, Pires F de O, Carneiro RL. A pubalgia no jogador de futebol. Bras Med Esporte [Internet]. 1999;5(1):233–8. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86921999000600006>
4. Silva M, Macêdo L, Vasconcelos D. Fisioterapia em atletas de futebol profissional portadores de pubalgia traumática. Congr Bras e Ciências da Saúde. 2010;(83):1–15.
5. Graham J, Morrissey D, Small C, Twycross-Lewis R, Woledge R. Muscle activation patterns in football code athletes with chronic groin pain: a case control study. Br J Sports Med. 2011;45(2).
6. Yuill EA, Pajaczkowski JA, Howitt SD. Conservative care of sports hernias within soccer players: A case series. J Bodyw Mov Ther. 2012;16(4).
7. Wollin M, Lovell G. Osteitis pubis in four young football players: A case series demonstrating successful rehabilitation. Phys Ther Sport. 2006;7(3).
8. Hegedus EJ, Stern B, Reiman MP, Tarara D, Wright AA. A suggested

- model for physical examination and conservative treatment of athletic pubalgia. Vol. 14, Physical Therapy in Sport. 2013.
9. Lima PA da P, Barbalho E de V. Evidências científicas sobre o tratamento conservador da osteíte púbica (pubalgia) [Internet]. EFDeportes.com, Revista Digital. 2014 [cited 2021 Jun 24]. p. 1. Available from: <https://www.efdeportes.com/efd195/evidencias-cientificas-sobre-o-tratamento-da-pubalgia.htm>