

TREINAMENTO DE RESTRIÇÃO DO FLUXO SANGUÍNEO NA REABILITAÇÃO PÓS-CIRÚRGICA DE LCA

FRANCISCO SILVEIRA PIRES¹; THIAGO FERREIRA TIMOTEO²

¹Acadêmico do Curso de Fisioterapia – Centro UNIVERSO/JF; ²Mestre em Educação Física – UFJF e docente do Centro UNIVERSO/JF

E-mail: francisco.spire@outlook.com

Introdução: Atrofia muscular e a inibição artrogênica de quadríceps são recorrentes e geralmente persistem por anos após a reconstrução do ligamento cruzado anterior (LCA). O treinamento de restrição do fluxo sanguíneo (TRFS) envolve a oclusão do fluxo venoso, enquanto mantém o influxo arterial pela aplicação de um torniquete externo. O TRFS tem se mostrado eficaz e seguro, quando associado a exercícios de baixa intensidade, produzindo os mesmos efeitos fisiológicos do exercício de alta a moderada carga. Normalmente, as unidades motoras são recrutadas seguindo o princípio do tamanho, partindo das menores (lentas), para maiores (rápidas). No entanto, ao promover uma condição isquêmica, fibras rápidas glicolíticas são preferencialmente ativadas. Outros fatores importantes observados são, o aumento da concentração de hormônio do crescimento humano (hGH) no plasma, assim como a maior concentração de catecolaminas e concentrações de ATP e creatina fosfato, desta forma, facilitando a hipertrofia. **Objetivos:** Apresentar e comparar a eficácia do TRFS para melhora de força e hipertrofia de quadríceps com exercícios de baixa intensidade em pacientes submetidos a reconstrução do ligamento cruzado anterior. **Metodologia** A pesquisa caracteriza-se como revisão de literatura. Foi realizada na base de dados Pubmed, busca de artigos publicados entre os anos de 2003 e 2020, norteados pelos descritores *Blood Flow Restriction AND anterior cruciate ligament reconstruction*. Estabeleceram-se como critérios de inclusão estudos na língua inglesa do tipo ensaios clínicos controlados randomizados com grupo controle. Os critérios de exclusão foram artigos de revisão sistemática (com ou sem meta-análise) e artigos que abordassem TRFS para demais patologias. **Resultados/Discussão:** Os termos de pesquisa, trouxeram para a avaliação 16 publicações, na base de dados Pubmed, dentre os quais somente 05 foram selecionados dentre os critérios pré-estabelecidos. Nestes, o treinamento de restrição de fluxo se mostrou eficaz para pacientes que requerem assistência extra para resistir à atrofia muscular ou aumentar a força muscular, redução de dor, funções físicas e aumento da área de secção transversal do musculo quadríceps, pós-reconstrução do ligamento cruzado anterior. **Conclusão:** Com base nos dados encontrados o treinamento de restrição do fluxo sanguíneo de baixa carga se mostrou seguro e eficaz na reabilitação de pacientes submetidos á reconstrução do LCA, Demonstrou-se melhora significativa de força e hipertrofia muscular, quando se comparado ao treinamento resistido convencional de força de alta e moderada intensidade.