

Autor: Ana Corte Real

Última atualização: 2020/02/03

Palavras-chave: Entorse do tornozelo; lesões do tornozelo; ligamentos; articulação; exercício físico

Resumo

A entorse do tornozelo é uma lesão músculo-esquelética muito frequente, ocorrendo quando a articulação roda numa direção anormal, provocando uma lesão dos ligamentos que mantêm os ossos do tornozelo unidos. Os sintomas podem ser dor, inchaço, instabilidade da articulação e dificuldade em suportar o peso sobre esse tornozelo. O tratamento depende da gravidade da entorse. Se em muitos casos, medidas como repouso, gelo, elevação do tornozelo, compressão e analgesia podem ser suficientes, noutros pode ser necessária a imobilização com gesso ou mesmo cirurgia.

Entorse do Tornozelo

Dentro do tornozelo existem ligamentos, que podem ser comparados a bandas fortes de tecidos que mantêm os ossos unidos.

Quando uma pessoa faz uma **entorse de um tornozelo**, a articulação gira demasiado numa determinada direção, provocando um estiramento excessivo ou mesmo rotura de um ou mais desses ligamentos. Daqui podem resultar dor, inchaço e instabilidade da articulação, dificultando a carga sobre esse tornozelo.

A entorse do tornozelo é muito frequente?

A **entorse do tornozelo** é a lesão músculo-esquelética mais frequente da população ativa, ocorrendo por dia 1 caso em cada 10.000 pessoas. Verifica-se sobretudo entre os 15 e os 19 anos de idade, ocorrendo cerca de metade dos casos durante a prática de atividade física. Cerca de 85% destas entorses afetam os ligamentos laterais/externos do tornozelo, causadas pela inversão do pé.

Quais são os fatores de risco?

Os fatores de risco para a ocorrência de uma entorse do tornozelo incluem a reduzida prática de atividade física, a fadiga muscular e ligamentar, a ausência de aquecimento prévio ao exercício físico, o uso de calçado inadequado ou um piso irregular. A existência de uma entorse no passado representa um risco acrescido para a ocorrência de uma nova entorse.

Que sintomas posso ter?

Os sintomas de uma entorse dependem do grau de estiramento ou rotura de ligamentos, podendo incluir dor, inchaço, sensibilidade, hematoma, dificuldade na mobilização do pé ou até mesmo incapacidade de suportar o seu peso ou andar.

Os sintomas são mais acentuados quanto mais grave é a entorse.

Perante os sintomas, poderá ser necessária uma radiografia para confirmação do diagnóstico.

Qual é o tratamento?

O tratamento de uma entorse do tornozelo baseia-se em:

- **Repouso**
- **Gelo:** aplicar um saco de gelo durante 15 minutos, a cada 1-2 horas (colocando uma toalha fina entre o gelo e a pele), por pelo menos 6 horas após a lesão; o gelo pode ajudar a controlar a dor até 2 dias após a lesão;
- **Compressão:** o uso de uma ligadura ou meia elástica de compressão ajuda a reduzir o inchaço e dá mais estabilidade ao tornozelo;
- **Elevação:** é importante manter o tornozelo elevado acima do nível do coração.

Pode ainda ser necessário recorrer a **medicamentos anti-inflamatórios não-esteróides** para ajudar a controlar a dor e a inflamação.

Em casos de entorses mais graves pode ser preciso usar uma tala ou gesso para manter o pé e o tornozelo imóveis.

Em alguns casos poder-se-á ter de recorrer a cirurgia para reparar um ligamento rasgado.

A maioria das entorses resolve em 2 a 6 semanas.

Como posso prevenir as entorses do tornozelo?

A melhor forma de prevenir uma entorse é manter o equilíbrio e estabilidade da articulação do tornozelo. Para isso, e em casos de prática de exercício físico, importa realizar sempre um aquecimento adequado, bem como descansar quando surgirem sinais de fadiga. A utilização de calçado apropriado e estável, substituído quando o desgaste da sola for visível, bem como evitar caminhar sobre pisos irregulares, são medidas preventivas universais.

Conclusão

A entorse do tornozelo é uma lesão muito frequente na população ativa. O seu diagnóstico é habitualmente simples, e o tratamento adequado e atempado pode evitar complicações futuras.

Referências recomendadas

- [Mayo Clinic - Sprained Ankle](#)
- [Manual MSD Portugal ? Entorses do Tornozelo](#)
- [National Library of Medicine ? Ankle Sprain](#)

- Nemours Foundation ? Ankle Sprains

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale conosco** *****

Ana Corte Real