



## REABILITAÇÃO DO JOELHO ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO

1-HELGA BUNGART PEDROSO  
2-ALESSANDRA LEONEL

1-Docente do Curso de Educação Física da Universidade Norte do Paraná (Unopar), Rodovia PR 218 Km 01. CEP 86702-000. Arapongas (Pr). E-mail: [helgapedroso@bol.com.br](mailto:helgapedroso@bol.com.br).

2-Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Norte do Paraná (Unopar), Rodovia PR 218, Km 4. CEP 86702-000. Arapongas (Pr). E-mail: [academiaclube@uol.com.br](mailto:academiaclube@uol.com.br)..

O joelho é a articulação mais complexa do corpo humano. As suas superfícies articulares e os seus acessórios possuem configurações que permitem discretos movimentos de rotação, ao lado dos movimentos de flexão e extensão, havendo ainda a necessidade de um certo grau de abdução e adução. Esta articulação é mais suscetível a lesões traumáticas por ser muito exposta, devido à falta de tecido adiposo e muscular, pela descarga do peso corporal e por submeter-se a movimentos que se realizam entre dois braços potentes de alavanca que são o fêmur e a tíbia. Uma das principais lesões verificadas é a do ligamento cruzado anterior (LCA), que alguns autores acreditam ser o principal estabilizador do joelho ou ainda, que este é o ligamento mais forte e menos complacente dessa articulação, sendo considerada peça fundamental que controla o joelho normal. Tendo o joelho lesionado passado por uma cirurgia e após o tratamento de fisioterapia adequado, faz-se necessário o restabelecimento da força muscular através do treinamento com pesos, para se construir uma rede muscular mais forte em torno dele, sendo uma das principais maneiras de se completar os tratamentos anteriores e recuperar a função do joelho lesionado e evitar futuras lesões. O trabalho descrito de caráter bibliográfico, tem por objetivo verificar a eficácia da musculação como complemento pós cirúrgico e fisioterápico em lesões do ligamento cruzado anterior.