

# EFICÁCIA DO KINESIO TAPING NA RECIDIVA DA ENTORSE DE TORNOZELO: REVISÃO INTEGRATIVA

*Data de submissão: 14/01/2025*

*Data de aceite: 07/02/2025*

**Ana Clara Parra Esteves**

Acadêmica do curso de Fisioterapia

**Giulianna Bau Cesar**

Acadêmica do curso de Fisioterapia

**Regiane Luz Carvalho**

Orientadora

**RESUMO:** Introdução. As entorses são lesões agudas que afetam os ligamentos da estrutura do tornozelo, diferenciando-se em três graus de acordo com o nível de trauma. Um dos métodos de tratamento que vem ganhando notoriedade no meio esportivo está associado ao uso da fita Kinesio Taping, que constitui uma prática auxiliar feita com bandagens terapêuticas. Objetivo. Revisar a literatura sobre a eficácia da Kinesio Taping na recidiva da entorse de tornozelo, abrangendo desde estudos que utilizam a bandagem terapêutica como forma de prevenção ou até mesmo na recuperação destes pacientes. Métodos. Foram incluídas pesquisas publicadas em periódicos nacionais e internacionais, entre os anos de 2010 e 2022, extraídas das bases de dados Pubmed, Scielo, Bvsalud utilizando os descritores “entorse

de tornozelo”, “bandagens terapêuticas”, “instabilidade crônica”, e seus respectivos termos em inglês. Buscas secundárias foram realizadas nas listas de referências dos estudos analisados. Foram encontrados 174 artigos a partir dos descritores. Após primeira leitura 163 acabaram excluídos por não atenderem os critérios indicados, restando 11 artigos elegidos para o estudo. Resultados. Participaram dos estudos selecionados 287 participantes, sendo 167 com instabilidade crônica de tornozelo, 22 com episódios de entorse e 98 sem histórico de lesão. Os métodos de avaliação apresentados nos artigos incluem teste de agilidade, equilíbrio, frouxidão e aterrissagem. As bandagens utilizadas foram Kinesio Taping, Taping Atlético, No Tape, Rock tape, bandagem placebo. Dos 11 artigos, 9 relatam que houve melhora nos testes dinâmicos que avaliam a instabilidade do tornozelo, sendo que 1 descreve a aplicação da bandagem como potencial risco de lesão ao joelho devido ao aumento de rotação interna. Além disso, outro artigo apontou maior eficácia da bandagem Rock Tape em comparação a fita Kinesio. Conclusão Baseado nos dados coletados nesta revisão sugere-se que a Kinesio Taping é uma alternativa viável ao

retorno das atividades físicas, bem como forma de prevenção de lesões, uma vez que os resultados apresentaram melhora da propriocepção, diminuição do estresse mecânico e frouxidão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fitas Adesivas de Kinesio, Traumatismos do Tornozelo, Bandagem Elástica

Título	Autores	Sujeitos	Avaliação	Intervenção	Resultado	Conclusão
Efeito agudo da Kinesio e da bandagem atlética na amplitude de movimento do tornozelo durante vários testes de agilidade em atletas com entorse crônica de tornozelo (2019)	Javad Sarvestan e outros	Vinte e cinco voluntários fisicamente ativos com entorse de tornozelo crônica	Foram realizados testes de Illinois, de agilidade 505, vaivém de 10m em duas condições: kinesio taping e bandagem elástica	Aplicação da Kinesio Taping e bandagem elástica no tornozelo	Na condição de Kinesio Taping do tornozelo, houve um aumento significativo da ADM do tornozelo nos testes, enquanto na condição de bandagem elástica nenhuma diferença significativa foi encontrada	Em esportes que necessitam de sprints lineares, o Kinesio Taping parece ser uma intervenção adequada para a melhora do desempenho esportivo, pois proporciona aumento da ADM do tornozelo
Efeito da bandagem Kinesio no tornozelo na biomecânica da articulação do tornozelo durante o estado de equilíbrio unilateral entre atletas universitários com entorse crônica de tornozelo	Peyman Aghaie Ataabadi e outros	Trinta atletas universitários com entorse crônica de tornozelo (11 mulheres e 19 homens, 23,91 +/- 2,58 anos)	Foram realizados testes de equilíbrio unipodal de 20s em duas condições: sem bandagem e Kinesio Taping	Aplicação da Kinesio Taping no tornozelo	Houve uma redução significativa na ADM lateral do tornozelo, velocidade de oscilação postural mediolateral, amplitudes de atividade do fibular longo após aplicação do Kinesio Taping	Os dados sugerem que o Kinesio Taping pode ser benéfico para melhorar a estabilidade articular estática e, portanto, pode ser considerado uma opção para permitir o retorno seguro à atividade

Efeitos da bandagem Kinesio na rigidez do tornozelo e equilíbrio dinâmico (2013)	Shirleeah D Fayson e outros	Trinta mulheres sem histórico de lesão no tornozelo (20.4 +/- 1.1 anos)	Foram realizados testes de frouxidão e rigidez passiva do tornozelo antes da aplicação da fita, imediatamente após a aplicação e após 24h de uso	Aplicação de quatro tiras de fita Kinesio Taping de duas polegadas no tornozelo. Primeira fixada distalmente a tuberosidade da tíbia. Segunda tira: enrolada no calcanhar como estribo. Terceira: abrange maléolo lateral e medial. Quarta: proximalmente ao maléolo medial e lateral	A rigidez aumentou após a aplicação inicial e 24h de uso da fita, apesar de não haver alterações observadas na frouxidão do tornozelo nem no tempo de estabilização	Os resultados sugerem que a fita Kinesio pode melhorar a contenção estática na articulação do tornozelo sem alterar o pico de movimento ou o controle postural dinâmico
Efeito agudo da bandagem Kinesio no tornozelo na biomecânica dos membros inferiores durante a aterrissagem unilateral	Alan R Agulha e outros	Vinte e oito atletas universitários com entorse crônica de tornozelo (11 mulheres e 17 homens, 23,46 +/-2,65)	Os participantes executaram três aterrissagens de queda de uma perna em condições sem bandagem e com bandagem Kinesio no tornozelo	Aplicação de Kinesio Taping no tornozelo	A aplicação de Kinesio no tornozelo diminuiu a amplitude de movimento da articulação do tornozelo e as velocidades angulares no plano sagital, a taxa de carga da força de reação do solo e o tempo mediolateral para estabilidade	Os apoios laterais do tornozelo fornecidos pelo KT diminuem o estresse mecânico e auxiliam no equilíbrio dinâmico, portanto pode ser oferecido como um meio de suporte adequado para uso agudo em atletas
Eficácia das variações da fita terapêutica elástica nas medidas de função e desempenho do tornozelo (2018)	Christopher Michael Brogden e outros	Doze jogadores profissionais de futebol masculino	Foram realizados testes de senso de posição articular, estabilidade postural e forças de reação do solo com No Tape, RockTape e Kinesio Tape	Aplicação de No Tape, RockTape e Kinesio Tape no tornozelo	Kinesio Tape e Rock Tape demonstraram melhorias significativas no senso de posição articular. Não foram observadas diferenças significativas para medidas de estabilidade postural e força de reação do solo	Os resultados defendem o uso de fitas terapêuticas para tarefas proprioceptivas e funcionais. No entanto, um maior número de diferenças significativas foi observado quando RT foi aplicado

<p>Respostas de acoplamento tornozelo-joelho à bandagem Kinesio no tornozelo durante aterrissagens em uma perna em atletas universitários com instabilidade crônica do tornozelo (2021)</p>	<p>Zuzana Kovacikiva e outros</p>	<p>Trinta atletas colegiais com instabilidade crônica do tornozelo</p>	<p>Foram realizadas três aterrissagens de queda de uma perna em cada condição: sem fita adesiva e com fita adesiva</p>	<p>Aplicação de Kinesio Taping no tornozelo</p>	<p>As velocidades angulares do tornozelo nos planos sagital e transversal diminuíram após aplicação do KT, enquanto as velocidades de rotação interna do joelho aumentaram</p>	<p>Os resultados demonstraram que a aplicação de KT no tornozelo deixa a articulação mais rígida, aumentando os esforços mecânicos. Além disso, resulto em mais momentos de rotação interna do joelho, aumentando risco de lesões durante a aterrissagem após um uso prolongado</p>
<p>Efeitos do Kinesio Taping e do Taping atlético na cinemática do tornozelo durante a caminhada em indivíduos com instabilidade crônica do tornozelo (2018)</p>	<p>Sheng-Che Yen e outros</p>	<p>Vinte indivíduos recrutados de um campus universitário com instabilidade crônica do tornozelo</p>	<p>Os indivíduos foram designados para o grupo KT ou AT e caminharam em uma esteira em condições sem fita e com fita adesiva</p>	<p>Aplicação de Kinesio Taping e Taping Atlético no tornozelo. Foram usados dois pedaços de fita adesiva aplicados do aspecto medial do retropé para a lateral, por meio da abordagem de tecelagem de cesto fechado</p>	<p>KT aumentou a eversão do pé durante o apoio inicial, mas não mostrou nenhum efeito durante o apoio tardio. AT aumentou a rotação interna da tibia durante o apoio tardio, mas não mostrou efeito durante o apoio inicial</p>	<p>O Kinesio Taping fornece melhor uma força de tração flexível que facilita a eversão do pé durante o apoio inicial, enquanto não restringe a inversão normal no apoio tardio durante a caminhada</p>
<p>Efeitos imediatos da bandagem de equilíbrio de tornozelo com fita de cinesiologia para jogadores de futebol amadores com entorse lateral do tornozelo (2017)</p>	<p>Myoung Kwon Kim e outros</p>	<p>Vinte e dois jogadores de futebol amadores com entorse lateral de tornozelo</p>	<p>Os indivíduos foram designados para bandagem de equilíbrio de tornozelo, bandagem placebo e nenhuma bandagem, registrando localização e tempo de cada pisada durante a deambulação</p>	<p>Bandagem de equilíbrio e bandagem placebo</p>	<p>O grupo de bandagem de tornozelo mostrou velocidade significativamente maior, comprimento do passo e suporte de base.</p>	<p>Os resultados concluíram que a bandagem de tornozelo com fita cinesiológica aumentou instantaneamente a capacidade de caminhada. Portanto é uma alternativa útil para prevenir e tratar a entorse de tornozelo</p>

<p>Efeito da bandagem de tornozelo na frouxidão mecânica na instabilidade crônica do tornozelo (2010)</p>	<p>Tricia J Hubbard e outros</p>	<p>Vinte indivíduos com instabilidade crônica do tornozelo (sete homens e treze mulheres com idade 20,6 +/- 1,8) e vinte indivíduos saudáveis (sete homens e treze mulheres com idade 21,9 +/- 4,3)</p>	<p>Ambos os tornozelos de cada sujeito foram testados em duas condições: antes da aplicação da bandagem e imediatamente após 30 minutos de exercício com o tornozelo enfaixado</p>	<p>Bandagem de tornozelo</p>	<p>A aplicação da fita diminuiu o deslocamento posterior, a inversão e a rotação de eversão apenas no grupo CAI</p>	<p>A frouxidão mecânica diminuiu significativamente em indivíduos com CAI após a aplicação da fita</p>
<p>O efeito da fita Kinesio no senso de força em pessoas com instabilidade crônica do tornozelo (2018)</p>	<p>Janet Simon e outros</p>	<p>Vinte e oito indivíduos participaram (catorze sem histórico de lesão de tornozelo, idade 27.26 +/- 6.70 e catorze com instabilidade funcional do tornozelo 25.86 +/- 1.99)</p>	<p>A propriocepção foi medida usando o senso de força de eversão, sendo testado imediatamente após a aplicação do KT e 72h após a aplicação</p>	<p>Aplicação de Kinesio Taping no tornozelo para indivíduos com instabilidade funcional do tornozelo. A fita foi aplicada obliquamente na parte inferior e anterior do maléolo lateral</p>	<p>Imediatamente após a aplicação do KT os Indivíduos FAI tiveram mais erros de percepção de força, porém 72h após a aplicação não foram identificadas diferenças significativas entre os grupos</p>	<p>Após usar KT por um longo período de tempo, os déficits proprioceptivos melhoraram</p>
<p>Análise da influência da bandagem funcional de tornozelo no tempo de reação do fibular longo em sujeitos saudáveis</p>	<p>Mauricio Couto Meurer e outros</p>	<p>Oito indivíduos do gênero masculino, fisicamente ativos, sem histórias prévias de lesões de tornozelo, idade média de 23,3</p>	<p>O teste foi realizado numa plataforma capaz de inclinar 30° no plano frontal simulando a entorse lateral do tornozelo</p>	<p>Bandagem funcional de tornozelo tipo bota fechada</p>	<p>O estudo encontrou diferença estatisticamente significativa na situação da bandagem funcional de tornozelo com diminuição do tempo de reação do fibular longo</p>	<p>A melhora se deve ao íntimo contato da bandagem com os receptores cutâneos do tornozelo, aumentando a ativação do reflexo fibular, com consequente ganho proprioceptivo e, assim, aumentando a habilidade dos sujeitos em responder a situações súbitas de entorses.</p>

## REFERÊNCIAS

SARVESTAN J, AGHAIE ATAABADI P, SVOBODA Z, KOVAČIKOVA Z, NEEDLE AR. Ankle-knee coupling responses to ankle Kinesio™ taping during single-leg drop landings in collegiate athletes with chronic ankle instability. *J Sports Med Phys Fitness*.;61(4):582-591, 2021 Apr. doi: 10.23736/S0022-4707.20.11264-7.

BROGDEN CM, MARRIN K, PAGE RM, GREIG M. The efficacy of elastic therapeutic tape variations on measures of ankle function and performance. *Phys Ther Sport*.;32:74-79, Jul , 2018. doi: 10.1016/j.ptsp.2018.04.019.

YEN SC, FOLMAR E, FRIEND KA, WANG YC, CHUI KK. Effects of kinesiotaping and athletic taping on ankle kinematics during walking in individuals with chronic ankle instability: A pilot study. *Gait Posture*.;66:118-123, Oct 2018. doi: 10.1016/j.gaitpost.2018.08.034.