

## USO DA BANDAGEM ELÁSTICA ADESIVA EM CARATECAS: ESTUDO DE CASOS

### USE OF ADHESIVE ELASTIC BANDAGE IN CARATECAS: CASE STUDY

FERREIRA, Dara Mendonça<sup>1</sup>  
SANDOVAL, Renato Alves<sup>2</sup>

1. Fisioterapeuta, graduada pela PUC Goiás.
2. Fisioterapeuta, Educador Físico, Doutor em Ciências da Saúde UFG, docente do curso de Fisioterapia PUC Goiás.

#### Resumo:

**Objetivo:** O objetivo desse estudo foi de verificar a eficácia da bandagem adesiva elástica na estabilidade em joelhos de Caratecas através de estudos de casos. **Caso 1:** Paciente J.A.B.R, cor branca, 18 anos, sexo masculino, faixa marrom, relatou sentir o joelho mais firme, pois não sentiu dor depois da aplicação. **Caso 2:** Paciente I.E.P.M, 28 anos, cor branca, sexo masculino, faixa preta, relatou uma melhora na estabilidade, fazendo com que os movimentos ficassem mais firmes e precisos. **Caso 3:** Paciente J.S.L.N, cor branca, 20 anos, sexo masculino, faixa marrom, atleta relatou ter maior estabilidade e segurança ao fazer os movimentos no treino. **Considerações:** Constatou-se que a aplicação da bandagem nos joelhos dos caratecas foi eficaz, porém devido o clima de Goiânia e o atrito do kimono com o joelho a bandagem não obteve uma boa durabilidade em sua fixação.

**Palavra-chave:** bandagem elástica adesiva; caratecas, karatê, karate-do.

#### Abstract:

**Aims:** The objective of this study was to verify the effectiveness of the elastic adhesive bandage in the Carateca knee stability through case studies. **Case 1:** Patient J.A.B.R, white, 18 years old, male, brown belt, reported feeling a firmer knee because he did not feel pain after the application. **Case 2:** Patient I.E.P.M, 28 years old, white, male, black belt, reported an improvement in stability, making movements more firm and precise. **Case 3:** Patient J.S.L.N, white, 20 years old, male, brown belt, athlete reported having greater stability and safety when doing the movements in training. **Considerations:** It was verified that the application of the bandage on the knees of the caratecas was effective, but due to the climate of Goiânia and the friction of the kimono with the knee the bandage did not obtain a good durability in its fixation.

**Keywords:** elastic adhesive bandage; caratecas; karate; karate-do.

## INTRODUÇÃO

O Karatê-Do é uma arte milenar nascida há muitos anos, e tem o significado de “Caminho das Mãos Vazias” (Do=caminho, Kara=vazia, Te=mãos). Criado por Gichin Funakoshi no início do século passado em Kyoto, após alguns anos de

treinamento realizou uma apresentação em Tóquio onde a técnica começou a ficar mais conhecida. No início dos anos de 1930 Funakoshi passou a ministrar aulas em universidades<sup>1</sup>.

O Karatê-Do esta cada vez mais sendo conhecido mundialmente, tendo como principal característica os golpes de impacto. Dinamicamente falando o Karatê-Do e constituído através de socos e chutes<sup>2</sup>.

Sabe-se que existem poucos estudos sobre a relação entre eficácia da bandagem elástica adesiva em atletas de Karatê, por isso este trabalho justifica-se por obter conhecimento sobre este assunto nesta população específica.

O Karatê é um esporte de muita contusão seja, por traumatismo direto ou indireto, com isso o padrão neuromuscular se altera profundamente assim como as atividades proprioceptivas, influenciando de uma forma negativa a capacidade física do atleta, reduzindo assim seu desempenho de uma forma geral pelo fato de dores, edemas, tensão musculares entre outras<sup>3</sup>.

A Fisioterapia é uma profissão que vem crescendo mais a cada dia, possibilitando reabilitações e prevenções. Sendo assim é uma profissão que atua em varias áreas, dentre elas à área desportiva. A fisioterapia desportiva tem o foco na prevenção e reabilitação de atletas de todas as modalidades de esportes, inclusive os de contato<sup>4</sup>.

O fisioterapeuta acompanha e auxilia o atleta de tal forma para que ele consiga bons resultados com o menor índice possível de lesão em um menor tempo possível. Dessa forma a fisioterapia desportiva tem conseguido ganhar cada vez mais seu espaço na área da saúde, pois os números de atletas são bem altos, com isso merece um foco específico assim como as outras áreas. Dentro dessa área esportiva existem algumas técnicas, dentre elas esta a bandagem elástica funcional que pode ser aplicada em ambos os sexos e em varias modalidades esportivas<sup>3,5</sup>.

As bandagens são faixas de tecido adesivas ou não para aplicação sobre a pele com objetivos terapêuticos, que pode inibir imobilizar e limitar um movimento doloroso ou patológico. A faixa adesiva é conhecida como esparadrapo, já as Kinesio taping (bandagem funcional) são as faixas elásticas não adesivas<sup>6</sup>.

A bandagem elástica é utilizada na fisioterapia esportiva e na reabilitação de disfunções musculoesqueléticas para aumentar a estabilidade corporal, correção e alinhamento dos segmentos, promoção da propriocepção, proteção articular, relaxamento muscular e modificações biomecânicas do movimento<sup>7</sup>.

O uso da bandagem funcional faz ativar uma quantidade maior de mecanorreceptores, aumentando assim o espaço intersticial, melhorando a dinâmica da circulação sanguínea e a drenagem linfática<sup>8</sup>.

A bandagem tem se tornado muito popular nesses últimos 10 anos, principalmente em atletas, porém ainda trata-se de uma técnica relativamente nova. As indicações deste método e para ganho de amplitude de movimento, mobilização articular, analgesia, melhora da circulação sanguínea, melhora na propriocepção e reequilíbrio muscular<sup>9</sup>.

Os estudos sobre bandagem funcional envolvem muitas variáveis não padronizadas tais como a quantidade de tensão a ser aplicada, a qualidade da fita (marca) e a técnica da aplicação, o que dificulta um resultado específico para as pesquisas<sup>8</sup>.

Por isso o objetivo desse estudo foi de verificar a eficácia da bandagem adesiva elástica na estabilidade em joelhos de Caratecas através de estudos de casos.

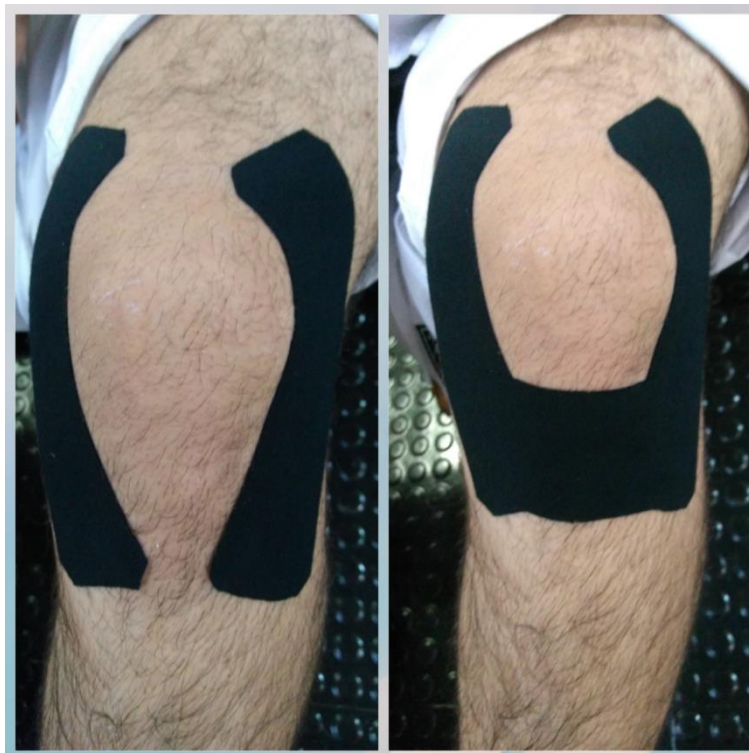
## **Caso 1**

Paciente J.A.B.R, cor branca, 18 anos, sexo masculino, faixa marrom. No dia 8 de novembro de 2017 foi realizado o primeiro contato com o atleta onde foi apresentado brevemente o objetivo do trabalho, logo em seguida foi feita a primeira avaliação no qual foi aplicado o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), termo no qual o atleta fica ciente que estará participando de uma pesquisa. Sendo assim, após assinar o termo o atleta autoriza a acadêmica a fazer o apuramento de dados.

Após a autorização do atleta foi aplicado à escala visual analógica (EVA) e o questionário nórdico de sintomas osteomusculares, no qual o mesmo relatou dor leve nível dois na Escala Visual Analógica, sendo uma dor em choque, causando assim limitações de movimentos para o atleta, logo com isso o atleta tem o rendimento do seu treino prejudicado.

Já no Questionário nórdico de sintomas osteomusculares o paciente relatou sentir dor na região dos ombros e na região de quadril/membros inferior classificando em dor número 1 (raramente), pois sente dor somente quando não faz alongamento ou não se aquece antes de começar o treino.

Depois de ter colhido todos os dados citados acima foi realizado a aplicação da bandagem. A aplicação foi feita no joelho esquerdo do atleta em forma de I, usando três regiões sendo elas: parte lateral, parte medial do joelho e na região da patela. A bandagem escolhida foi da marca Kinesio Sport de cor preta, e foi aplicada com e uma tensão média, tendo uma base maior de dois dedos, pois quanto maior a base melhor à fixação.



Após uma semana no dia 13 de novembro de 2017, o atleta relatou sentir o joelho mais firme, pois não sentiu dor depois da aplicação, sendo assim o mesmo teve mais confiança para realizar o treino, aumentou seu rendimento, com isso o atleta conseguiu treinar fazendo com que os movimentos executados fossem mais precisos e com mais qualidade. Porém após chegar em casa e tomar banho a bandagem saiu “SIC”.

## **Caso 2**

Paciente I.E.P.M, 28 anos, cor branca, sexo masculino, faixa preta. No dia 23 de outubro de 2017 foi realizado o primeiro contato com o atleta, onde foi apresentado brevemente o objetivo do trabalho, logo em seguida foi feita a primeira avaliação. Depois de ter explicado o objetivo do trabalho foi aplicado o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), termo no qual o atleta fica ciente que estará

participando de uma pesquisa. Sendo assim, após assinar o termo o atleta autoriza a acadêmica a fazer o apuramento de dados.

Após a autorização do atleta foi aplicado à escala visual analógica (EVA) e o questionário nórdico de sintomas osteomusculares, no qual o mesmo relatou dor leve nível três na Escala Visual Analógica, sendo uma dor local e persistente de caráter pontiagudo, levando o mesmo a sentir câimbra.

Já no Questionário nórdico de sintomas osteomusculares paciente relatou sentir dor em região de quadril/membros inferior classificando em dor número 1 (raramente), pois sente dor somente quando o treino é muito intenso ou quando faz algum movimento errado.

Depois ter colhido todos os dados citados acima foi realizada a aplicação da bandagem. A aplicação foi feita no joelho esquerdo do atleta em forma de I, usando três regiões sendo elas: parte lateral, parte medial do joelho e na região da patela. A bandagem escolhida foi da marca Kinesio Sport de cor preta, e foi aplicada com e uma tensão média, tendo uma base maior de dois dedos, pois quanto maior a base melhor à fixação.



Após uma semana no dia 30 de outubro de 2017, o atleta relatou uma melhora na estabilidade, fazendo com que os movimentos ficassem mais firmes e precisos, facilitando assim na volta dos movimentos executados. Sentiu que a

mecânica do movimento ficou mais facilitada ao andar. Porém também não houve uma boa fixação, a bandagem saiu quando chegou em casa “SIC”.

### **Caso 3**

Paciente J.S.L.N, cor branca, 20 anos, sexo masculino, faixa marrom. No dia 6 de novembro de 2017 foi realizado o primeiro contato com o atleta onde foi apresentado brevemente o objetivo do trabalho, logo em seguida foi feita a primeira avaliação na qual foi aplicado o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), termo no qual o atleta fica ciente que estará participando de uma pesquisa. Sendo assim, após assinar o termo o atleta autoriza a acadêmica a fazer o apuramento de dados.

Após a autorização do atleta foi aplicado à escala visual analógica (EVA) e o questionário nórdico de sintomas osteomusculares, no qual o mesmo relatou dor moderada nível seis na Escala Visual Analógica, sendo uma dor em formigamento, câimbras gerando ate mesmo um desconforto muscular, que prejudica ate o seu rendimento no treino.

Já no Questionário nórdico de sintomas osteomusculares paciente relatou só sentir dor em região de quadril/membros inferior classificando em dor número 2 (com frequência), pois sempre que treina e faz os movimentos repetitivos de MMII sente esse incomodo.

Após ter colhido todos os dados citados acima foi realizado a aplicação da bandagem. A aplicação foi feita no joelho esquerdo do atleta em forma de I, usando três regiões sendo elas: parte lateral, parte medial do joelho e na região da patela. A bandagem escolhida foi da marca Kinesio Sport de cor preta, e foi aplicada com e uma tensão média, tendo uma base maior de dois dedos, pois quanto maior a base melhor à fixação.

Depois de uma semana no dia 13 de novembro de 2017, o atleta relatou que sua dor diminuiu bastante no joelho esquerdo ao fazer movimentos no treino, sendo assim sua dor que era seis na escala visual analógica (EVA) passou a ser um após a aplicação da bandagem, aliviando assim as dores e a fadiga muscular.



Logo após a aplicação o atleta relatou ter maior estabilidade e segurança ao fazer os movimentos no treino, obtendo assim mais confiança para fazer os movimentos e conseqüentemente teve um melhor rendimento. Percebendo assim que o lado esquerdo no qual foi o lado da aplicação da bandagem, ele se movimentava melhor e com mais facilidade. Enfim ele teve uma melhor fixação e sua bandagem só foi sair no dia seguinte mais no final da tarde “SIC”.

## **CONSIDERAÇÕES**

Foi constatado que a aplicação da bandagem nos joelhos dos caratecas foi eficaz, dando a eles maior estabilidade, segurança e alívio da dor durante os treinos, trazendo maior rendimento nesta atividade.

Devido o treino intenso e o clima tropical de Goiânia a bandagem não obteve uma boa durabilidade em sua fixação, além disso, o atrito entre o kimono e o joelho, descolava a bandagem logo após o treino.

Porém conclui-se que mesmo a região estando devidamente tricotomizada juntamente com todo o processo de assepsia e aplicação de produtos na região do joelho dos atletas, não foi possível obter uma boa durabilidade na fixação da bandagem, mas isso não interferiu no resultado do estudo.

Sugere-se assim que seja feito mais estudos relacionado à bandagem, em outros esportes ou em outras regiões corporais que não tenha contato com roupas ou algo dificulte a fixação prolongada da bandagem.

## REFERÊNCIAS

1. Martins ACV, Piemontez GR, Melo, SIL. Tendência dos estudos sobre os Kata no Karatê. Lecturas Educacion Física y Deportes. Revista Digital Buenos Aires. 2011;16(162):1-6.
2. Souza JMC. *et al.* Lesões no Karate Shotokan e no Jiu-Jitsu trauma direto *versus* indireto. Rev Bras Med Esport. 2011;17(2):1-8.
3. Santos JFL, Epidemiologia das lesões músculo-esqueléticas em atletas de Karate Shukokai (APKS) da região centro-sul e sul, durante o período desportivo de 2013/2014. [Dissertação] Mestrado em Fisioterapia. Escola Superior de Saúde do Alcoitão, Santa Casa de Misericórdia de Lisboa, 2016.
4. Queiroz OS, Santos, MJ. Facilidades e habilidades do fisioterapeuta na procura, interpretação e aplicação do conhecimento científico na prática clínica: um estudo piloto. 2013;26(1):13-23.
5. Perrin DH Bandagens Funcionais e Bandagens e Órteses Esportivas. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.
6. Godoy JMP, Braile DM, Godoy MFG. Bandagem Co-Adesiva e de Baixa Elasticidade no Tratamento do Linfedema. Rev Angiol Cir Vasc. 2003;12(3):87-9.
7. Brito, Jeva; Mejia DPM. A utilização da bandagem funcional no tratamento da entorse de tornozelo. [TCC] Pós-Graduação em Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica com ênfase em Terapia Manual. Universidade Ávila. Disponível em: <<http://portalbiocursos.com.br>>. Acessado em: 29/04/2016.
8. Franciulli PM. *et al.* Efeito da Kinesio Taping no torque extensor isocinético da articulação do joelho. Rev Neurocienc. 2015;23(2):255-59.
9. Artioli DP, Bertolini GRF. Kinesio taping: aplicação e seus resultados sobre a dor: revisão sistemática. Fisioter Pesq. 2014;2(1):94-9.