REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.11 – N.1 – 2024

EFICÁCIA DOS EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS NO TRATAMENTO DA LESÃO HILL-SACHS

EFFICACY OF THERAPEUTIC EXERCISES IN THE TREATMENT OF HILL-SACHS INJURY

Rafaela Benke Huttel
Biomedicina, Centro Universitário Unibras Rio Verde.

Rodrigo Sebastião Cruvinel Cabral
Biomedicina, Centro Universitário Unibras Rio Verde.

RESUMO

A lesão de Hill-Sachs, causada por luxações recorrentes do ombro, é uma condição que afeta a estabilidade articular e a funcionalidade do membro superior. Este estudo realizou uma revisão da literatura entre 2017 e 2024, focando na eficácia dos exercícios terapêuticos no tratamento dessa lesão. Foi analisada a importância de abordagens multidisciplinares que combinam exercícios de fortalecimento, mobilidade e propriocepção, mostrando que tais intervenções reduzem a reincidência de luxações e melhoram a funcionalidade do ombro. A lesão de Hill-Sachs, que frequentemente acompanha luxações recorrentes do ombro, apresenta desafios significativos para o tratamento, exigindo uma abordagem cuidadosa para evitar complicações a longo prazo. A partir da análise da literatura revisada, fica evidente que os exercícios terapêuticos desempenham um papel importante na reabilitação, promovendo a estabilidade articular e prevenindo novas luxações. A implementação de programas de exercícios personalizados, que englobam fortalecimento muscular, mobilidade articular e propriocepção, é eficaz para melhorar a funcionalidade do ombro e reduzir a reincidência de luxações.

Palavras-chave: Exercícios Terapêuticos; Fisioterapia; Instabilidade do Ombro; Lesão de Hill-Sachs; Reabilitação Funcional.

ABSTRACT

Hill-Sachs lesion, caused by recurrent shoulder dislocations, affects joint stability and upper limb function. This study conducted a literature review from 2017 to 2024, focusing on the effectiveness of therapeutic exercises in treating this lesion. The importance of multidisciplinary approaches, combining strengthening, mobility, and proprioception exercises, was analyzed, showing that such interventions reduce the recurrence of dislocations and improve shoulder function. Hill-Sachs lesion, which

frequently accompanies recurrent shoulder dislocations, presents significant treatment challenges, requiring a careful approach to avoid long-term complications. From the analysis of the reviewed literature, it is evident that therapeutic exercises play a importante role in rehabilitation, promoting joint stability and preventing further dislocations. Implementing personalized exercise programs that encompass muscle strengthening, joint mobility, and proprioception are effective in improving shoulder function and reducing recurrence of dislocations.

Keywords: Therapeutic Exercises; Physiotherapy; Shoulder Instability; Hill-Sachs Lesion; Functional Rehabilitation.

1. INTRODUÇÃO

A lesão de Hill-Sachs é uma depressão óssea na cabeça do úmero que ocorre devido a luxações repetidas do ombro. Esta lesão pode complicar o tratamento e a reabilitação da instabilidade do ombro, aumentando o risco de novas luxações. Estudos têm destacado a importância dos exercícios terapêuticos na reabilitação dessa lesão, proporcionando estabilidade articular e melhoria funcional. Os programas de reabilitação personalizados, que incluem exercícios de fortalecimento e mobilidade, podem reduzir significativamente a incidência de novas luxações e melhorar os resultados funcionais a longo prazo (LOURENÇO, 2022).

A literatura contemporânea também ressalta a eficácia de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da lesão de Hill-Sachs. Da Costa et al., (2020) enfatizam que a combinação de exercícios terapêuticos com Terapia Manual e outras modalidades de tratamento pode otimizar os resultados para os pacientes. Esta abordagem não só trata os sintomas imediatos, mas também aborda as causas subjacentes da instabilidade, promovendo uma recuperação mais completa e duradoura. Exercícios de propriocepção e controle neuromuscular são fundamentais para restaurar a estabilidade dinâmica do ombro, conforme discutido por Mazzoni et al., (2017).

A personalização dos programas de exercícios é outro fator importante na reabilitação eficaz da lesão de Hill-Sachs, Costa (2021) afirma que para adaptação dos exercícios às necessidades individuais do paciente, o fisioterapeuta deve avaliar constantemente como o paciente está respondendo aos exercícios prescritos e, com

base nessa resposta, fazer as devidas adaptações, seja aumentando a intensidade dos exercícios, alterando a frequência, ou ajustando o foco do fortalecimento muscular e da mobilidade; a resposta ao tratamento, é essencial para alcançar melhores resultados. A combinação de exercícios de fortalecimento, alongamento e estabilidade articular pode não apenas melhorar a funcionalidade do ombro, mas também prevenir futuras lesões, proporcionando uma abordagem eficaz e sustentável para a reabilitação.

Diante do desafio representado pela lesão Hill-Sachs, os exercícios terapêuticos exercerão um papel importante no processo de tratamento. Acredito que a prática desses exercícios levará a uma redução significativa da dor experimentada pelos pacientes, uma vez que os movimentos terapêuticos ajudarão a fortalecer os músculos ao redor da articulação afetada, proporcionando suporte adicional e minimizando a pressão sobre a área lesionada.

É esperado que os exercícios contribuam para melhorar a estabilidade articular do ombro, promovendo a correção de desequilíbrios musculares e aprimorando a coordenação dos movimentos. Em última análise, a aplicação dessas intervenções terapêuticas resultará na restauração substancial da funcionalidade do ombro, permitindo aos pacientes recuperarem uma amplitude de movimento adequada e retomar suas atividades diárias com maior conforto e confiança.

1.1 OBJETIVOS

Tem-se Como objetivos deste trabalho: Descrever a eficácia dos exercícios terapêuticos no tratamento da Lesão Hill-Sachs, Descrever sobre a literatura existente e sua a eficácia dos exercícios terapêuticos no tratamento da Lesão Hill-Sachs, Citar os resultados de estudos clínicos e revisões sistemáticas que investigaram a aplicação de exercícios terapêuticos nesses pacientes, Identificar as melhores práticas em termos de protocolos de exercícios terapêuticos para a Lesão Hill-Sachs e Propor recomendações para profissionais de saúde baseadas nas evidências encontradas.

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que foi realizada por meio de uma busca em bases de dados como PubMed, Scopus, PEDro, Scielo, Medline, Lilacs, utilizando os seguintes descritores de pesquisa: Fisioterapia; tratamento; lesão; Hill-Sachs; Reabilitação e Benefícios.

A pesquisa bibliográfica é compreendida como uma revisão da literatura que aborda as principais teorias que fundamentam o trabalho científico. Ela pode ser conduzida por meio de diversas fontes, como livros, periódicos científicos, artigos de jornais, sites da internet, entre outros recursos informativos (PIZZANI et al., 2017).

Foram incluídos estudos clínicos controlados, revisões sistemáticas e meta-análises publicados entre o ano de 2017 a 2024. A análise dos dados será realizada de forma crítica, avaliando a qualidade metodológica dos estudos incluídos e sintetizando os resultados.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

A Lesão Hill-Sachs é uma lesão óssea que ocorre no ombro após um episódio de luxação (DIAS, 2020). Esta condição pode causar dor, instabilidade e limitações funcionais no ombro, afetando a qualidade de vida dos pacientes. O tratamento da Lesão Hill-Sachs pode envolver abordagens conservadoras, como exercícios terapêuticos, visando fortalecer os músculos ao redor do ombro e melhorar a estabilidade articular.

A investigação da eficácia dos exercícios terapêuticos no tratamento da Lesão Hill-Sachs é essencial para orientar os profissionais de saúde, fornecendo-lhes informações cruciais na tomada de decisão sobre as estratégias de reabilitação mais adequadas para esses pacientes (BORGES; BARBOSA; SIQUEIRA, 2022). Ao compreender o impacto específico desses exercícios na Lesão Hill-Sachs, os fisioterapeutas e ortopedistas podem direcionar seus esforços para desenvolver protocolos de tratamento mais eficazes e personalizados, levando em consideração as necessidades individuais de cada paciente.

Hill-Sachs é uma lesão que afeta o úmero, na porção proximal, muitas vezes referida como defeito de Hill-Sachs. Essa lesão ocorre frequentemente como

resultado de um deslocamento do ombro. Ela se manifesta como uma impressão no osso, ocorrendo quando o úmero é pressionado contra a borda da glenoide. Em casos de deslocamento do ombro, a cabeça do úmero pode ser danificada devido a esse impacto. A maioria dos indivíduos se recupera de uma luxação do ombro que causa uma lesão de Hill-Sachs dentro de um a dois meses, com o auxílio de alguns meses de fisioterapia. Em geral, apenas lesões graves de Hill-Sachs exigem intervenção cirúrgica para reparar (MIYAZAKI et al., 2018).

Lesões no ombro, como luxações e a síndrome de Hill-Sachs, são frequentemente desencadeadas por acidentes como traumas ou quedas, afetando pessoas de todas as idades e grupos demográficos. Atletas engajados em esportes de contato, indivíduos do sexo masculino, principalmente aqueles situados na faixa etária entre 15 e 30 anos, estão entre os grupos mais suscetíveis a deslocamentos do ombro; qualquer pessoa que já tenha experimentado um deslocamento anterior do ombro enfrenta um risco aumentado. Notavelmente, indivíduos do sexo masculino têm uma probabilidade duas vezes maior de luxar um ombro em comparação com indivíduos do sexo feminino (JEONG, 2022).

Uma lesão de Hill-Sachs, em si, geralmente não causa mais impacto do que o próprio deslocamento que a originou, porém, pode intensificar os sintomas, como dor, tornando-os mais pronunciados. Logo após a lesão, é comum sentir dificuldade ou impossibilidade de movimentar o braço, e se houver movimento, é provável que seja extremamente doloroso e desconfortável. A presença de uma lesão de Hill-Sachs pode prolongar o tempo de recuperação. Aqueles com uma grande lesão têm maior probabilidade de sofrer luxações recorrentes no futuro. Consequentemente, pessoas que tiveram um histórico de deslocamento do ombro têm maior predisposição ao desenvolvimento de artrite na articulação ao longo do tempo (NUNES et al., 2021).

Os sintomas de uma lesão de Hill-Sachs frequentemente se assemelham aos do próprio deslocamento do ombro, incluindo dor extrema, fraqueza, incapacidade de movimentar o braço, deslocamento visível do ombro, inchaço, hematomas ou descoloração, espasmos musculares, e dormência, formigamento ou fraqueza no braço, mão ou dedos (LIM et al., 2021).

As lesões de Hill-Sachs são frequentemente resultantes de ombros deslocados, devido à natureza da articulação do ombro, que é esférica. A cabeça do úmero, localizada na parte superior do braço próxima ao ombro, tem a forma de uma bola que se encaixa na cavidade da escápula, conhecida como glenoide. Quando o ombro é deslocado para frente, a cabeça arredondada do úmero pode ser pressionada contra a borda da cavidade onde normalmente se aloja. Essa pressão pode causar danos suficientes para deformar a cabeça do úmero (ITHA; VAISH; VAISHYA, 2022).

As causas mais comuns de ombros deslocados incluem lesões esportivas, quedas e acidentes de carro. O diagnóstico de uma lesão de Hill-Sachs é feito pelo médico durante o exame do ombro deslocado. O profissional realizará uma avaliação física detalhada do braço e do ombro, buscando identificar sinais de lesão, como dor, inchaço, sensibilidade ao toque e limitação de movimento. Durante o exame físico, serão realizados testes específicos para verificar a estabilidade articular e a função muscular. Entre os testes mais comuns estão o teste de apreensão anterior, que avalia a instabilidade anterior do ombro ao colocar o ombro em abdução e rotação externa, e o teste de Jobe, utilizado para verificar a integridade do manguito rotador. O sinal de cruzeta também pode ser aplicado, buscando a incapacidade de palpar a cabeça do úmero em casos de luxação anterior (FOX et al., 2017).

Além do exame físico, o profissional poderá solicitar exames de imagem para obter uma visão mais clara dos danos internos. O raio-X é geralmente o primeiro exame solicitado, permitindo a visualização dos ossos e ajudando a identificar fraturas ou desalinhamentos. Em casos mais complexos, a ressonância magnética (RM) pode ser indicada para avaliar os tecidos moles, como músculos e tendões, e detectar lesões como rompimentos do manguito rotador ou danos ao labrum. A tomografia computadorizada (TC) é utilizada para uma visualização mais detalhada de fraturas e danos ósseos, sendo particularmente útil para identificar lesões associadas à luxação, como a lesão de Hill-Sachs. Esses exames complementam o diagnóstico e ajudam a planejar o tratamento adequado (FOX et al., 2017).

O tratamento necessário para uma lesão de Hill-Sachs depende do tamanho da lesão. Se a lesão afetar 20% ou menos da cabeça do úmero, provavelmente será

suficiente o tratamento convencional para um ombro deslocado (MIYAZAKI et al., 2018).

O tratamento primordial para um ombro deslocado é realizar a redução fechada, que é o processo de colocar o braço de volta no lugar. Durante este procedimento não cirúrgico, o médico utilizará técnicas de manipulação física para realinhar o ombro, aplicando pressão e tração no corpo. Em alguns casos, pode ser administrado um anestésico local para aliviar a dor na área ao redor do ombro, ou sedativos para promover relaxamento muscular (RUTGERS et al., 2022).

Após a redução fechada, é necessário imobilizar o ombro com uma tala ou tipoia para manter a articulação lesionada na posição correta. Essa imobilização reduzirá o estresse na área afetada e promoverá a cicatrização adequada. O médico pode recomendar a aplicação de gelo no ombro machucado várias vezes ao dia para reduzir o inchaço e a dor. Exercícios leves também podem ser prescritos para prevenir a rigidez e a limitação dos movimentos do ombro. O médico irá orientar sobre a duração do uso da tala ou tipoia, assim como a frequência e intensidade dos exercícios. Geralmente, a imobilização do ombro é necessária por algumas semanas para garantir uma recuperação adequada (ITHA; VAISH; VAISHYA, 2022).

À medida que o ombro se recupera, é fundamental iniciar a fisioterapia para restaurar a força e a mobilidade. Inicialmente, os tratamentos podem se concentrar em alongamentos para soltar a articulação e garantir que não haja rigidez excessiva. Conforme o processo avança, o médico e/ou fisioterapeuta prescreverá exercícios de fortalecimento muscular e ligamentar para reduzir o risco de futuros deslocamentos. A maioria das pessoas requer vários meses de fisioterapia após um deslocamento do ombro para alcançar uma recuperação completa (RUTGERS et al., 2022).

Em casos em que a lesão de Hill-Sachs cobre mais de 20% da cabeça do úmero, pode ser necessária intervenção cirúrgica para repará-la. Existem várias técnicas cirúrgicas comuns, incluindo o procedimento de Remplissage, no qual a reentrância causada pela lesão é preenchida com tecido mole reparado, como a cápsula e o tendão do ombro próximo à lesão. Outra abordagem é o enxerto ósseo, no qual tecido ósseo adicional é inserido para reparar o dano ao úmero, também conhecido como aumento ósseo. Em casos de danos extensos no úmero, escápula e

outros tecidos do ombro, pode ser necessária uma substituição completa do ombro, na qual as partes danificadas são substituídas por componentes protéticos artificiais (FOX et al., 2017).

A recuperação de uma lesão de Hill-Sachs geralmente demanda alguns meses. Inicialmente, o ombro afetado é imobilizado por algumas semanas, seguidas de meses de fisioterapia para restaurar a funcionalidade completa. O tempo necessário para a cicatrização específica da lesão pode variar de acordo com vários fatores, como a causa da lesão, a presença de outras lesões ou danos na região interna do ombro, e os tratamentos necessários, incluindo a possibilidade de cirurgia. Para cada caso, o médico ou cirurgião irá estabelecer um cronograma de recuperação individualizado, considerando as circunstâncias específicas da lesão (CLINIC, 2022).

Para prevenir uma lesão de Hill-Sachs, é importante adotar medidas de prevenção geralmente aplicadas para evitar lesões nos ombros. Como acidentes como quedas ou lesões esportivas são as principais causas desse tipo de lesão, muitas vezes não há muito que possa ser feito especificamente para evitar uma lesão de Hill-Sachs em si. No entanto, seguir diretrizes gerais de segurança pode ajudar a reduzir o risco de lesões em geral (SIDRA AHMAD SIRAJ *et al.*, 2023).

Uma das principais dicas de segurança é sempre usar o cinto de segurança ao dirigir ou viajar de carro, pois isso pode ajudar a evitar acidentes graves que podem resultar em lesões no ombro. É essencial utilizar o equipamento de proteção adequado para todas as atividades físicas e esportivas, incluindo capacetes, joelheiras e protetores de ombro, conforme necessário (SCALIZE, 2024).

É importante garantir que sua casa e seu local de trabalho estejam livres de obstáculos e bagunças que possam aumentar o risco de quedas. Isso pode incluir manter os corredores e as áreas de trabalho limpos e organizados, para evitar tropeços e quedas acidentais (CLINIC, 2022).

Outra medida preventiva é utilizar as ferramentas ou equipamentos corretos em casa para alcançar objetos elevados, em vez de subir em cadeiras, mesas ou bancadas, o que pode resultar em quedas e possíveis lesões nos ombros. Se necessário, considere o uso de bengalas ou andadores para auxiliar na mobilidade e reduzir o risco de quedas, especialmente se você tiver dificuldade para andar ou um

risco aumentado de quedas devido a problemas de equilíbrio ou mobilidade reduzida. Essas medidas simples podem contribuir significativamente para a prevenção de lesões nos ombros, incluindo lesões de Hill-Sachs (SIDRA AHMAD SIRAJ *et al.*, 2023).

Após uma lesão de Hill-Sachs, a perspectiva e o prognóstico geralmente são positivos, com a maioria das pessoas se recuperando completamente. Mesmo em casos que requerem cirurgia, é possível retornar à maioria ou a todas as atividades e esportes após a completa recuperação do ombro.

No entanto, é importante estar ciente de que há um risco aumentado de lesões recorrentes no mesmo ombro que sofreu o deslocamento. Estudos mostraram que mais de 90% dos atletas com menos de 25 anos que deslocam um ombro durante um esporte de contato podem sofrer uma nova lesão no mesmo ombro no futuro (SCALIZE, 2024).

Portanto, é importante discutir com médico ou cirurgião antes de retomar qualquer atividade física, especialmente esportes de contato. Eles podem fornecer orientações personalizadas sobre o que esperar durante a recuperação e como evitar futuros deslocamentos. Seguir as recomendações médicas e participar de programas de reabilitação adequados são passos importantes para garantir uma recuperação completa e prevenir recorrências da lesão.

CINESIOTERAPIA NA LESÃO DE HILL-SACHS

A cinesioterapia, também conhecida como fisioterapia cinética, é uma área da fisioterapia que se concentra no uso de exercícios terapêuticos para tratar lesões musculoesqueléticas e condições relacionadas ao movimento. Ela surgiu como uma abordagem terapêutica baseada no princípio de que o movimento é essencial para a recuperação e manutenção da saúde física (RODRIGUES et al., 2021).

A cinesioterapia tem suas raízes na antiguidade, com práticas como o exercício terapêutico sendo empregadas na Grécia antiga. No entanto, seu desenvolvimento moderno pode ser atribuído ao trabalho pioneiro de fisioterapeutas e médicos no século XIX e início do século XX. Durante as guerras mundiais, a necessidade de

reabilitação de soldados feridos impulsionou o avanço da cinesioterapia, com técnicas de exercícios terapêuticos sendo desenvolvidas e refinadas para tratar uma variedade de condições musculoesqueléticas (MAGRO et al., 2024).

A cinesioterapia envolve a aplicação de exercícios terapêuticos específicos, adaptados às necessidades individuais de cada paciente, com o objetivo de melhorar a função física, aliviar a dor, restaurar a amplitude de movimento e promover a recuperação musculoesquelética. O fisioterapeuta utiliza uma variedade de técnicas e modalidades, incluindo exercícios de fortalecimento, alongamento, mobilização articular, propriocepção e treinamento de controle motor (RODRIGUES, 2023).

É amplamente utilizada na reabilitação de lesões musculoesqueléticas, como entorses, distensões musculares, lesões ligamentares, fraturas e cirurgias ortopédicas. Os exercícios terapêuticos ajudam a restaurar a função e a força musculoesquelética afetada, acelerando o processo de recuperação (DA COSTA; LIVRAMENTO, 2023).

Através de técnicas de exercícios específicos, a cinesioterapia pode ajudar a aliviar a dor associada a condições musculoesqueléticas, como osteoartrite, dor lombar, síndrome do túnel do carpo e tendinites. Os exercícios ajudam a melhorar a circulação sanguínea, reduzir a inflamação e promover a liberação de endorfinas, substâncias naturais do corpo que atuam como analgésicos (GASPARINI, 2020).

A cinesioterapia é eficaz na melhora da função e mobilidade em indivíduos com limitações musculoesqueléticas, como dificuldade de movimento, fraqueza muscular, rigidez articular e déficits de equilíbrio. Os exercícios terapêuticos visam restaurar a amplitude de movimento, fortalecer os músculos enfraquecidos e melhorar a estabilidade articular (SILVA et al., 2023).

Além de tratar lesões existentes, a cinesioterapia também desempenha um papel importante na prevenção de lesões musculoesqueléticas futuras. Os programas de exercícios terapêuticos podem ajudar a fortalecer os músculos, melhorar a flexibilidade, corrigir desequilíbrios musculares e ensinar técnicas de movimento seguro, reduzindo assim o risco de lesões (LUSTOSA, 2023).

A cinesioterapia, ou fisioterapia cinética, desempenha um papel importante no tratamento da lesão de Hill-Sachs, tanto no manejo conservador quanto no pós-

operatório. Os objetivos da cinesioterapia incluem a restauração da amplitude de movimento, fortalecimento muscular, melhora da estabilidade articular e prevenção de recorrências (MARTINS, 2022).

Após uma lesão de Hill-Sachs, é comum ocorrer restrição da amplitude de movimento do ombro. O fisioterapeuta pode utilizar uma variedade de técnicas, incluindo exercícios de alongamento passivo, mobilizações articulares e liberação miofascial, para ajudar a restaurar a ADM do ombro (FERREIRA et al., 2018).

O fortalecimento dos músculos ao redor do ombro é fundamental para melhorar a estabilidade articular e prevenir futuras luxações. Exercícios de fortalecimento específicos, como rotação externa e interna, elevações laterais e elevações frontais, são frequentemente prescritos para fortalecer os músculos do manguito rotador e os estabilizadores da escápula (DA COSTA; LIVRAMENTO, 2023).

A estabilidade articular é essencial para prevenir a recorrência da luxação do ombro. A cinesioterapia pode incluir exercícios que visam fortalecer os músculos estabilizadores da escápula, como os trapézios e os serráteis anteriores. Os exercícios de propriocepção e controle motor podem ser incorporados para melhorar a estabilidade dinâmica do ombro (FERREIRA et al., 2018).

Uma vez que a lesão de Hill-Sachs está associada a um risco aumentado de recorrência da luxação do ombro, a cinesioterapia desempenha um papel importante na prevenção de futuras lesões. Os pacientes são educados sobre técnicas de movimento seguro e estratégias para evitar situações de alto risco que possam desencadear uma luxação. A adesão a um programa de exercícios de fortalecimento e estabilidade articular de longo prazo é fundamental para manter a integridade do ombro (MARTINS, 2022).

É importante ressaltar que o tratamento da lesão de Hill-Sachs deve ser individualizado, levando em consideração a gravidade da lesão, a presença de lesões concomitantes e as necessidades específicas do paciente. Portanto, é fundamental que o tratamento seja supervisionado por um fisioterapeuta qualificado, que possa desenvolver um plano de tratamento personalizado para cada paciente (RODRIGUES et al., 2021).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A lesão de Hill-Sachs, que frequentemente acompanha luxações recorrentes do ombro, apresenta desafios significativos para o tratamento, exigindo uma abordagem cuidadosa para evitar complicações a longo prazo. A partir da análise da literatura revisada, fica evidente que os exercícios terapêuticos desempenham um papel importante na reabilitação, promovendo a estabilidade articular e prevenindo novas luxações. A implementação de programas de exercícios personalizados, que englobam fortalecimento muscular, mobilidade articular e propriocepção, é eficaz para melhorar a funcionalidade do ombro e reduzir a reincidência de luxações.

A importância de uma abordagem multidisciplinar, que combine terapias manuais e técnicas de controle neuromuscular, é destacada como uma maneira eficaz de tratar a lesão de Hill-Sachs. Dessa forma, conclui-se que a personalização do tratamento e a supervisão contínua por profissionais de saúde são essenciais para o sucesso da reabilitação e para a prevenção de lesões futuras. A continuidade dos estudos sobre protocolos de exercícios terapêuticos eficazes contribuirá para melhorar ainda mais os resultados clínicos e funcionais desses pacientes.

REFERÊNCIAS

ALBERTO NAOKI MIYAZAKI; LUCIANA ANDRADE SILVA; PEDRO DONEUX SANTOS; SELLA, V.; LEONARDO HIDETO NAGAYA; SERGIO LUIZ CHECCHIA. Hill–Sachs lesion measurement with tridimensional models in anterior shoulder instability. **Revista brasileira de ortopedia**, vol. 53, no. 3, p. 357–363, 1 May 2018. DOI https://doi.org/10.1016/j.rboe.2018.03.008.

Balke, M., Banerjee, M., Bärhoff, K., Bouillon, B., & Meurer, A. (2013). Management of shoulder instability: the position of arthroscopic surgery. Journal of Orthopaedic Surgery and Research.

Provencher, M. T., Bhatia, S., Ghodadra, N. S., Grumet, R. C., Bach Jr, B. R., Dewing, C. B., & Romeo, A. A. (2012). Recurrent shoulder instability: current concepts for evaluation and management of glenoid bone loss. Journal of Bone and Joint Surgery. Disponível em: Journal of Bone and Joint Surgery

Mazzoni, S. E., Lin, H. H., & Gagnier, J. J. (2017). Diagnostic accuracy of shoulder physical examination tests for clinical lesions: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. Disponível em: British Journal of Sports Medicine .

Franceschi, F., Longo, U. G., Ruzzini, L., Rizzello, G., Maffulli, N., & Denaro, V. (2014). The Roman Bridge: a surgical technique for reducing bone loss in shoulder instability. Journal of Shoulder and Elbow Surgery.

BORGES, G. D; BARBOSA, B. DA LUZ; DE SIQUEIRA, E. C. Abordagem clínica e novas técnicas cirúrgicas para luxação de ombro: revisão de literatura Clinical approach and new surgical techniques for shoulder displacement: literature review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 1376-1389, 2022.

CLINIC, C. Hill-Sachs Lesion: What It Is, Symptoms & Treatment. 2022. **Cleveland Clinic**.

DA COSTA, Crisna Maria Ferreida; LIVRAMENTO, Rosileide Alves. INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO CONSERVADOR EM LUXAÇÃO DE OMBRO TRAUMÁTICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 4437-4448, 2023.

DIAS, D. Eficácia da Mobilização com Movimento de Mulligan em pacientes com dor no ombro. **Ufba.br**, 10 Dec. 2020. DOI http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/32628.

FERREIRA, D. CASTAGNINO, MACHADO, A. S., STRINGUINI, L. M., & HENTSCHKE, V. S. Cinesioterapia e terapia manual na luxação de ombro e lesão de Hill-Sachs: estudo de caso. **Revista da Mostra de Iniciação Científica e Extensão**, 4(1), 2018

FOX, JA, SANCHEZ, A., ZAJAC, TJ E PROVENCHER, MT Compreendendo a lesão de Hill-Sachs em seu papel em pacientes com instabilidade anterior recorrente do ombro. **Avaliações atuais em medicina musculoesquelética** , 10 , 469-479, 2017.

GASPARINI, C. S. O efeito da cinesioterapia em grupo na qualidade de vida, funcionalidade, ansiedade e depressão em pacientes com síndrome do impacto do ombro. 2020.

ITHA, R; VAISH, A; VAISHYA, R. Lesões de Hill-Sachs revisitadas. **Revista de Artroscopia e Cirurgia Articular** , v. 3, pág. 95-101, 2022.

JEONG, J. Y. Deformidade de Hill-Sachs. **Revisões Ortopédicas** , v. 14, n. 1, 2022

LIM, JR, LEE, HM, YOON, TH, LEE, HM E CHUN, YM (2021). Associação entre frouxidão articular excessiva e lesão mais ampla de Hill-Sachs na instabilidade anterior do ombro. **The American Journal of Sports Medicine** , 49 (14), 3981-3987.

LUSTOSA, T. N. A eficácia da fisioterapia na reabilitação de pacientes atletas diagnosticados com síndrome do impacto do ombro. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 2335-2350, 2023.

MAGRO, V. D. J; RESENDE, I. M. S; LACERDA, R. A. MONTEZANO V. Análise da associação entre cinesioterapia e eletroterapia no tratamento fisioterapêutico em ombro doloroso/congelado de paciente pós-avc. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 5, n. 1, 2024.

MARTINS, A. S. Importância da fisioterapia no tratamento de doenças mentais: revisão integrativa. 2022.

NAKAGAWA, S., OZAKI, R., TAKE, Y., IUCHI, R., & MAE, T. Relação entre defeitos glenoidais e lesões de Hill-Sachs em ombros com instabilidade anterior traumática. **The American Journal of Sports Medicine** , 43 (11), 2763-2773, 2015.

PIZZANI, L., DA SILVA, R. C., BELLO, S. F., & HAYASHI, M. C. P. I. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. RDBCI: **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, v. 10, n. 2, p. 53-66, 2017.

RODRIGUES, D. C., PIRES, D. M., GLÓRIA, I. P. D. S., & BORTOT, B. D. A. Os benefícios da cinesioterapia na funcionalidade do ombro em pacientes após cirurgia de câncer de mama: revisão sistemática. **Revista Científica UMC,** 6(3), 2021.

RODRIGUES, G. V. Fisioterapia na prevenção e tratamento do ombro doloroso em pacientes hemiplégicos. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 12, n. 1, p. 179-188, 2023.

RUTGERS, C., VERWEIJ, LP, PRIESTER-VINK, S., VAN DEURZEN, DF, MAAS, M., & VAN DEN BEKEROM, MP. A recorrência nas luxações traumáticas do ombro anterior aumenta a prevalência das lesões de Hill-Sachs e Bankart: uma revisão sistemática e meta-análise. **Cirurgia do Joelho, Traumatologia Esportiva, Artroscopia** , 30 (6), 2130-2140, 2022.

SCHREINER, F. B., BITTENCOURT, G. P., BILDHAUER, C. B., SOARES, G. D. F. S., BARCELOS, G. L., DA SILVA, I. M. A., ... & HEBERLE, S. M. Relato de vivências e práticas no atendimento a pacientes de traumato-ortopedia na Clínica-Escola de Fisioterapia. **ANAIS DA MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO CESUCA-ISSN 2317-5915**, n. 17, p. 269-279, 2023.

SIDRA AHMAD SIRAJ; POOJA DHAGE; DESHMUKH, M.; JAISWAL, P. R. Taping Adjunct to Strengthening and Proprioception in a Hill-Sachs Lesion Patient: A Case Report. **Curēus**, 23 Sep. 2023.

SILVA, A. C., DE PAIVA, N. L. P., REIS, S. S., FUSCO, G. V. B., & GUERRA SILVEIRA, L. A. Abordagem fisioterapêutica no tratamento de uma lesão traumática de ombro: relato de caso. **Revista Saúde Multidisciplinar**, 14(1), 2023.

COSTA, José Pedro Ribeiro da. Tratamento conservador de múltiplas lesões associadas à Luxação Traumática da Articulação Glenoumeral num jogador profissional de futebol-Relato de caso. 2021. Tese de Doutorado.

DA COSTA, M. P., NETO, G. M. V. N. M., NUNES, R. H. R., JUNIOR, A. C. T., BRASIL FILHO, R., & RIBEIRO, F. R. Uso da Técnica de McLaughlin modificada no tratamento da luxação posterior do ombro: relato de caso. Técnicas em Ortopedia, v. 20, n. 4, p. 17-22, 2020.

LOURENÇO, João Gabriel da Silva. Luxação anterior de ombro: uma revisão narrativa. 2022.

NUNES, J., SARMENTO, A., VALENTE, C., ANDRADE, R., & ESPREGUEIRA-MENDES, J. Luxação do Ombro: Avaliação e Tratamento. Rev. Medicina Desportiva informa, v. 12, n. 3, p. 31-33, 2021.