

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Feb 20, 2025

Entorse de tornozelo

Uma torção no tornozelo pode ser dolorosa e inchada. Você pode achar difícil andar. Mas a maioria das pessoas se recupera bem em algumas semanas ou meses.

O que é uma entorse de tornozelo?

Quando você torce o tornozelo, você danifica as faixas de tecido (chamadas ligamentos) que conectam os ossos na articulação do tornozelo. Isso pode acontecer se você acidentalmente rolar ou torcer o tornozelo ou machucá-lo praticando esportes. Os ligamentos ficam sobrecarregados, o que causa problemas na articulação.

Também é possível sofrer uma lesão conhecida como distensão. Isso é diferente de uma entorse. Uma distensão no tornozelo acontece quando você alonga ou puxa um músculo em vez de um ligamento.

Quais são os sintomas de uma entorse de tornozelo?

Se você torcer o tornozelo, geralmente ficará dolorido, inchado e machucado. Também pode ser quente ao toque. Você pode achar difícil mover o pé, andar ou até mesmo ficar em pé. Se você conseguir se mover, ainda poderá sentir que seu tornozelo está fraco e cede facilmente.

Você pode ter sentido um estalo ou um rasgo quando torceu o tornozelo. Isso pode significar que você rompeu completamente os ligamentos. Esse tipo de entorse é o mais grave. Ouvir esse som também pode significar que você fraturou o osso.

Você deve consultar um médico se o tornozelo estiver muito inchado e achar difícil se mover. Seu médico vai querer fazer um exame físico do seu tornozelo e ver se você pode andar sobre ele. Isso é para decidir se você precisa de um raio-x para verificar se há alguma fratura óssea. Se o seu médico achar que você rompeu completamente o ligamento, você também precisará de uma ressonância magnética. Mas entorses menos graves não precisarão de exames.

Quais são as opções de tratamento para uma entorse de tornozelo?

RICE

O tratamento para uma entorse de tornozelo depende da gravidade. Em casos menos graves, os entorses só podem ser tratados com algo chamado RICE. As letras da sigla significam:

- Repouso
- gelo
- Compressão
- Elevação.

O RICE funciona ajudando a diminuir o inchaço do tornozelo e reduzir a dor. É um método muito comum usado para tratar todos os tipos de entorses e distensões.

- **Descanso:** tente não andar muito por um dia ou dois. Evite colocar peso no tornozelo lesionado, tanto quanto possível, até que o pior da dor e do inchaço tenha passado.
- **Gelo:** use gelo para reduzir o inchaço logo após uma entorse. Você pode colocar o pé lesionado em água gelada por até 10 minutos ou segurar uma bolsa de gelo (por exemplo, um saco de ervilhas congeladas) no tornozelo lesionado por até 30 minutos. Evite usar gelo por muito tempo na pele ou sem embrulhá-lo em um pano, pois você pode “queimar” o gelo. Você pode usar gelo na entorse a cada poucas horas nos primeiros dois dias.
- **Compressão:** coloque uma bandagem bem apertada, por exemplo, uma bandagem elástica, ao redor do tornozelo lesionado. A bandagem deve ser confortável e não tão apertada que restrinja a circulação do sangue no pé.
- **Elevação:** descanse o pé lesionado em um escabelo ou mesa ao se sentar. Idealmente, seu pé deve estar em um nível acima do seu coração.

O RICE pode ajudar nos primeiros 1-2 dias após uma entorse. Mas quando a dor e o inchaço piorarem, você deve começar a se mover novamente e tentar voltar às suas atividades regulares. Idealmente, isso deve ocorrer após 2-3 dias de descanso.

Para se movimentar com mais facilidade, talvez você ainda precise apoiar o tornozelo com uma bandagem elástica. Mover-se cedo deve reduzir o inchaço e ajudá-lo a voltar ao normal mais rapidamente. Mover-se cedo também pode ajudar a proteger seu tornozelo de ceder novamente no futuro.

Alívio da dor

Talvez seja necessário tomar analgésicos para ajudar a reduzir a dor. O paracetamol geralmente é recomendado para ferimentos leves, mas o ibuprofeno também é outra opção.

O ibuprofeno funciona ajudando a reduzir a inflamação (inchaço) e a dor, mas às vezes pode irritar o estômago ou causar úlceras estomacais se tomado regularmente. Seu médico

Entorse de tornozelo

pode recomendar tomar medicamentos extras para proteger seu estômago se você estiver tomando ibuprofeno.

Fisioterapia

A fisioterapia é recomendada para entorses graves (com ruptura completa do ligamento) e, em alguns casos, também para entorses menores. Isso geralmente começa 48 horas após a lesão e pode durar até 6 semanas. As atividades normalmente começam ajudando você a voltar aos movimentos e à força normais, antes de se concentrar no treinamento de resistência (exercícios que fortalecem os músculos e melhoram a saúde do coração).

Cirurgia

A maioria das pessoas com torção no tornozelo não precisará de cirurgia. É improvável que mesmo pessoas com entorses graves precisem de cirurgia, a menos que exerçam muita pressão sobre o tornozelo rotineiramente, por exemplo, se praticarem muitos esportes. Pesquisas também mostraram que a cirurgia não é muito melhor do que os tratamentos regulares para entorses de tornozelo. Se o seu médico achar que você pode precisar de cirurgia, eles discutirão os benefícios e riscos com você.

O que acontece a seguir?

É importante descansar o tornozelo nos primeiros dias após uma entorse. Isso pode significar que você precisa tirar alguns dias de folga do trabalho ou pedir ajuda a amigos ou familiares para fazer suas tarefas.

A maioria das pessoas se recupera bem de entorses de tornozelo, mas entorses mais graves precisam de mais tempo para cicatrizar.

Rasgos severos podem não cicatrizar completamente e podem causar dor a longo prazo e perda de estabilidade. Se você está preocupado com a recuperação de uma entorse de tornozelo, fale com seu médico ou fisioterapeuta.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

