



# 44<sup>o</sup> CONGRESSO BRASILEIRO DE CIRURGIA DA MÃO

17<sup>o</sup> Congresso Brasileiro de Reabilitação da Mão

8 A 10 DE AGOSTO 2024

CENTRO DE CONVENÇÕES DE FLORIANÓPOLIS - SC

## INTRODUÇÃO

O Jiu-jitsu é considerado um esporte de contato, expõe os segmentos corporais ao estresse biomecânico, gerando vulnerabilidade articular (Figura 1). A atuação dinâmica das mãos, objetivando levar o oponente ao solo e à submissão mediante imobilizações, chaves de articulação e estrangulamentos, favorece o estresse articular, tornando o segmento suscetível a lesões (1,2).



Figura 1(Judô Samuraikan)–Ilustração dos golpes do Jiu-Jitsu que demonstram a vulnerabilidade das articulações.

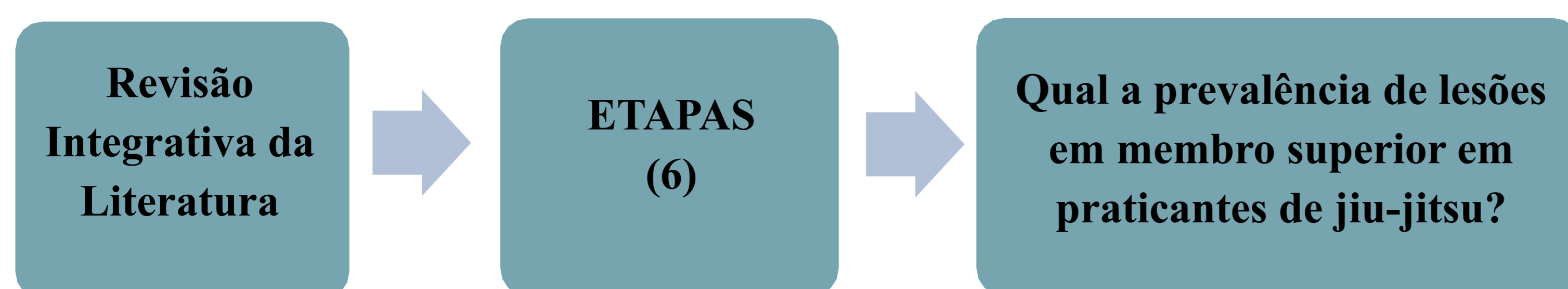
A cinemática durante o Jiu-Jitsu está intrinsecamente ligada à repetição de movimentos como: golpe chave de braço (hiperextensão do cotovelo) e a mão de vaca (flexão de punho), responsáveis pela sobrecarga articular durante o gestual esportivo. Idade, anos de prática esportiva, frequência e nível semanal de treino avançado interferem na prevalência de lesões em membros superiores (3).

## OBJETIVO

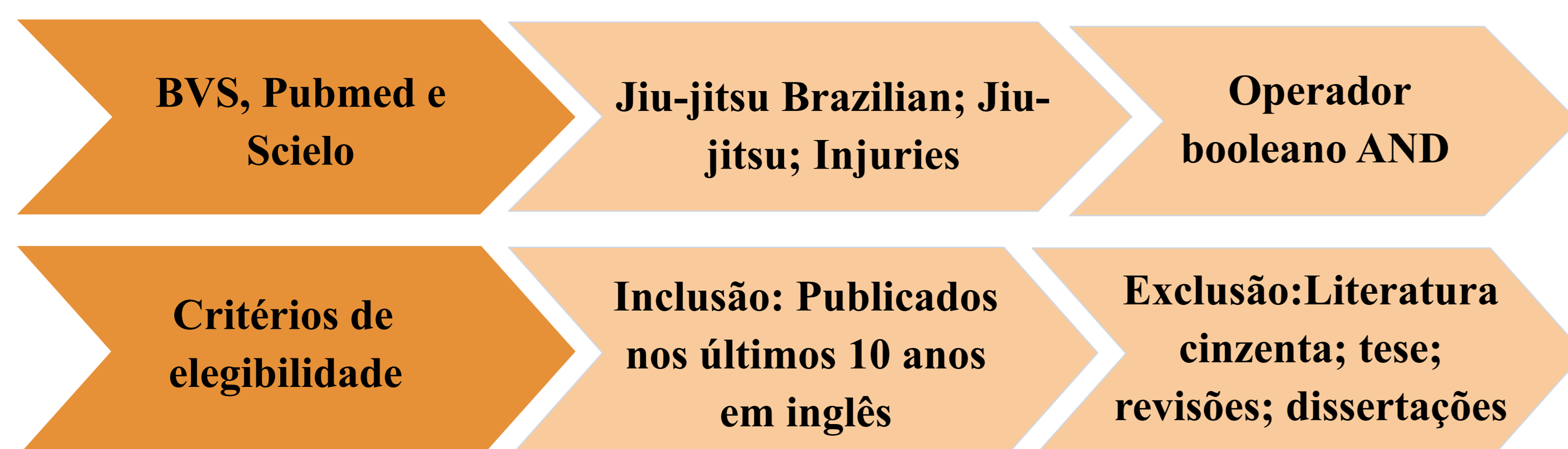
Identificar a prevalência de lesões em membros superiores nos praticantes de jiu-jitsu.

## MATERIAL E MÉTODOS

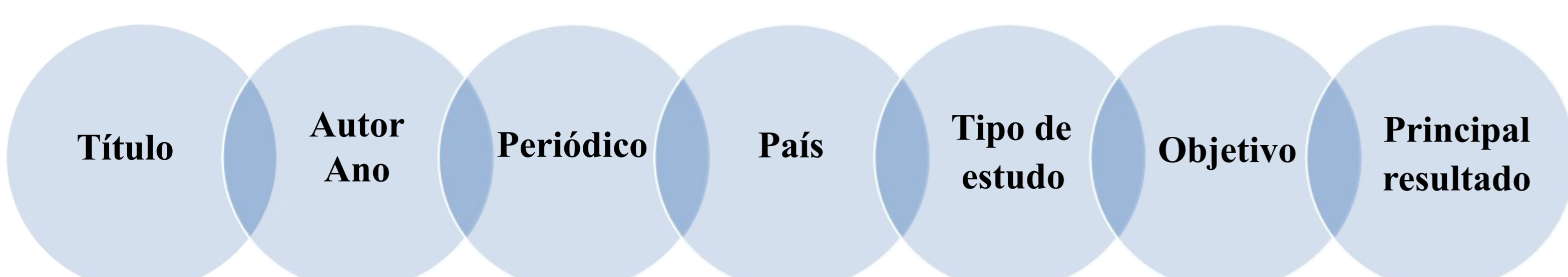
### PERFIL DA PESQUISA



### ESTRATÉGIA DE BUSCA



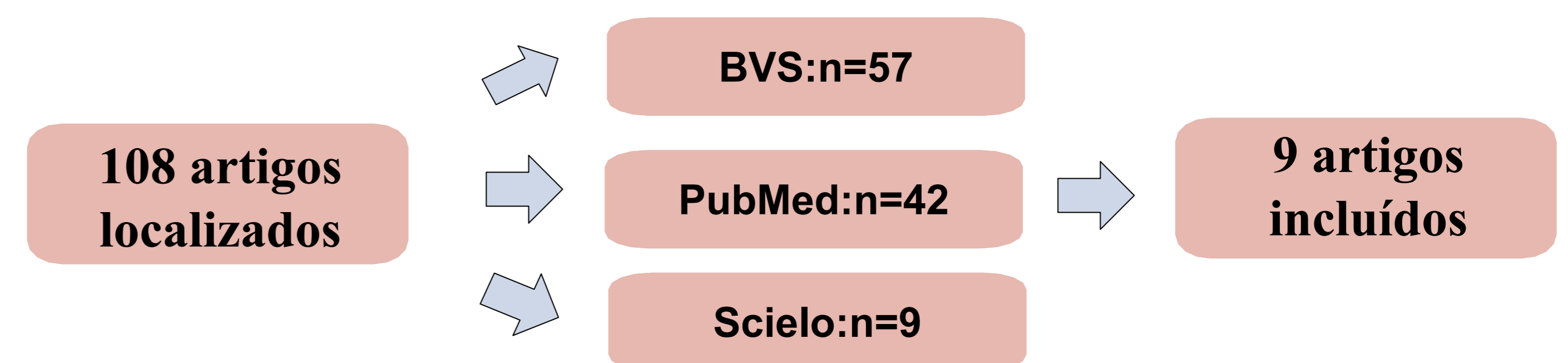
### COLETA DE DADOS



## A EXTREMIDADE SUPERIOR NA PRÁTICA DO JIU-JITSU:HÁ RISCO DE LESÃO? UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Autores:** Ana Candice Coêlho (Prof.candyfisio@gmail.com) autora principal <sup>1,2</sup>; Élio Gonçalves Melo Júnior<sup>3</sup>; Maria Clara Porto Martins<sup>1</sup>; Mylena Regina Ramos<sup>1</sup>  
**Instituição:** 1 - Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió - AL  
2 - Quiros Reabilitação, Maceió - AL, 3 - Orthoclínica, Maceió/AL

## RESULTADOS E DISCUSSÃO



No estudos analisados revelaram que as lesões mais frequentes ocorrem principalmente nos membros superiores.

Os riscos de lesões no Jiu-Jitsu estão associados aos movimentos típicos do esporte, como pegadas no kimono, chaves de braço e quedas, que colocam grande peso nas articulações e músculos dessas regiões(4).

Lesões comuns em Jiu-Jitsu incluem entorses e distensões nos dedos e mãos (Figura 2), frequentemente durante o treinamento, além de lesões no joelho e ombro, geralmente associadas a quedas e técnicas de chaveamento(5).

A natureza repetitiva desses movimentos afeta especialmente as estruturas anatômicas distais, como dedos, mãos e punhos, uma vez que a dominância do oponente através das mãos é fundamental para o esporte. Os fatores de risco estão intrinsecamente ligados a tempo de prática, quantidade de treino por semana, graduação da faixa(5,6).

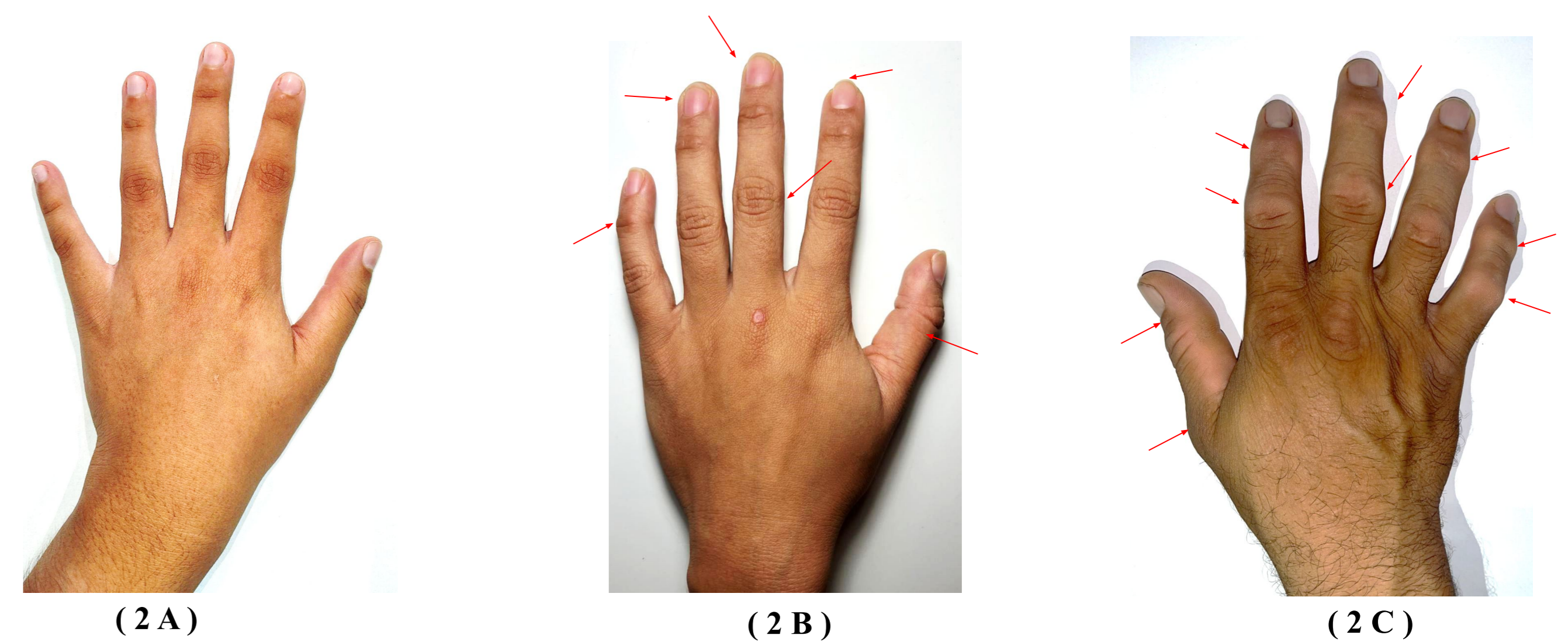


Figura 2 (Arquivo pessoal): 2A-Mão/não praticante; 2B-Mão/1 ano prática; 2C- Mão 18 anos prática.

## CONCLUSÃO

A prática do Jiu-Jitsu impõe aos membros superiores/mão/ articulações metacarpofalangeanas/interfalangeanas uma alta demanda funcional com propensão a lesões. Sendo imperativo à execução de intervenções preventivas para proteção articular.

## REFERÊNCIAS

- 1- Gurgel F. **Manual do Jiu-jitsu - Básico**. 1 ed. Rio de Janeiro: Axcel Books do Brasil;2000.
- 2-Tegner B. **Guia completo de Jiu-jitsu: 483 fotos de ação, instruções detalhadas**. Rio de Janeiro: Record,1996.
- 3-LIMA, Vicente Pinheiro; NUNES, Rodolfo de Alkmim Moreira; RIBEIRO, Hristian Cândido; ALVES, Lidiane Rosa; CARVALHO, Gor Leandro da Silva; VALE, Rodrigo Gomes de Souza. **Prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu: um estudo descritivo**. Revista de Educação Física, [s. l], v. 1, n. 86, p. 31-37, 2017.
- 4-NICOLINI, Alexandre Pedro; PENNA, Nathália Abolis; OLIVEIRA, Gabriel Taniguti de; COHEN, Moises. **EPIDEMIOLOGIA DAS LESÕES ORTOPÉDICAS EM ATLETAS PRATICANTES DE JIU JITSU**. Acta Ortopédica Brasileira, [S.l], p. 1-14, 26 nov. 2020.
- 5-HUNKER, James J; TARPADA, Sandip P; KHOURY, Joseph; GOCH, Abraham; KAHN, Mani. **Injuries Common to the Brazilian Jiu-Jitsu Practitioner**. Cureus, [S.l.], p. 2-17, 12 abr. 2023. Springer Science and Business Media LLC.
- 6-MCDONALD, Alex R.; MURDOCK, Fred A.; MCDONALD, Josh A.; WOLF, Christopher J.**Prevalence of Injuries during Brazilian Jiu-Jitsu Training**. Sports, [S.l.], v. 5, n. 2, p. 2-9, 12 jun. 2017. MDPI AG.