

# Prevent Sprain Technology

pureco  
anti-bacterial

PATENT  
PROTECTED



**Diogo C. F. Silva; Alexandre Lopes:**

Fisioterapeutas, Docentes no Ensino Superior e Investigadores (ESS – P. Porto e CEMAH)

**CMSocks – Peúgas Carlos Maia Lda**

cmsocks@purecosocks.com



## Problemas

- A entorse do tornozelo é a lesão desportiva mais frequente
- 40 % evolui para Instabilidade Crónica

Holanda

- 650 mil entorses/ano
- 360 € a 10 mil €/lesão
- 234 milhões €/ano

## Soluções

- Ligaduras funcionais
- Suportes
- Ortóteses:  
Semirrígidas  
Rígidas

## Inovação

- Meia multidesportos Patenteada
- Conjuga os princípios anatómicos e biomecânicos das ligaduras funcionais e dos suportes de tornozelo

## Retorno venoso melhorado

A compressão obtida com a meia favorece o retorno venoso, reduzindo a fadiga associada ao exercício.

## Performance melhorada

A região com antiderrapante potencia a velocidade de reação e evita o deslizamento do pé dentro do calçado.

## Maior estabilidade

Orientação específica das bandas de tensão contrariam o mecanismo de lesão, favorecendo a posição neutra articular.

Diferentes pressões e elasticidades estimulam recetores sensoriais cutâneos, aumentando assim a informação ao sistema nervoso central, facilitando a ativação muscular dos músculos que controlam ativamente o mecanismo de lesão.

## Elevado conforto e tratamento antibacteriano

Os acabamentos e a matéria prima utilizada na confeção da meia são de elevada qualidade, garantindo um conforto extra.

O tratamento antibacteriano Pureco® assegura o combate às infeções bacterianas.



# Estudo Piloto Quantitativo – Comparação de uma meia desportiva Standard com a meia Prevent Sprain Technology



**Diogo C. F. Silva; Alexandre Lopes:**

Fisioterapeutas, Docentes no Ensino Superior e Investigadores (ESS – P. Porto e CEMAH)

**CMSocks – Peúgas Carlos Maia Lda**

cmsocks@purecosocks.com

## Introdução:

A importância de intervir na prevenção da entorse do tornozelo é sustentada pelos estudos que colocam este tipo de lesão como o mais frequente em vários desportos coletivos, individuais e em populações não atletas, podendo representar 80 a 100% de todas as lesões nesta região anatómica em alguns desportos (Fong 2007).

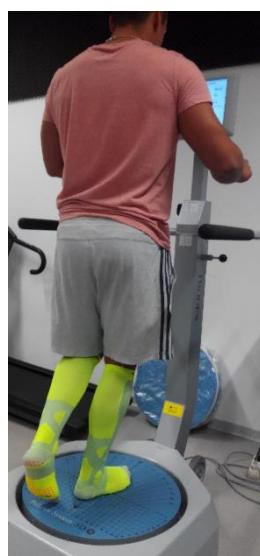
**Objetivo:** Avaliar o efeito de duas meias desportivas no controlo postural.

## Metodologia:

**Amostra:** 2 Atletas amadores de futebol (♂) e basquetebol (♀) com 21 anos, sem instabilidade crónica do tornozelo.

**Procedimentos experimentais:** 3 séries de 30 segundos em apoio unipodálico sobre plataforma instável (Biodex Balance System), com cada um dos modelos de meias. A ordem pela qual as meias foram testadas foi aleatorizada.

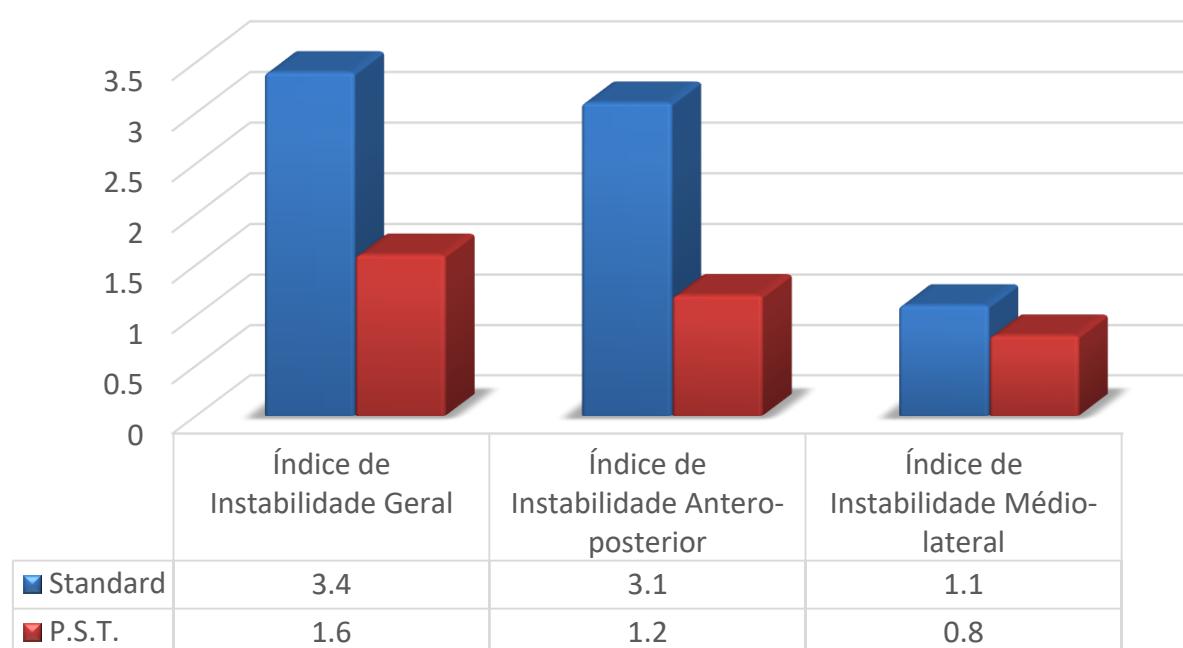
## Resultados:



Standard

P.S.T.

### Grau de Instabilidade meia Standard vs Prevent Sprain Technology



## Conclusão:

A meia Prevent Sprain Technology **reduziu a instabilidade** no teste de apoio unipodálico de 30 s, revelando-se uma opção promissora na prevenção da entorse do tornozelo. Estudos futuros devem analisar a influência da meia em mais atletas com e sem instabilidade crónica do tornozelo.

## Referências:

Fong DT, Hong Y, Chan LK, Yung PS, Chan KM. A systematic review on ankle injury and ankle sprain in sports. Sports Medicine 2007;37(1):73-94

# Estudo de campo Qualitativo – Comparação de uma meia desportiva Standard com a meia Prevent Sprain Technology



**Diogo C. F. Silva; Alexandre Lopes:**

Fisioterapeutas, Docentes no Ensino Superior e Investigadores (ESS – P. Porto e CEMAH)

**CMSocks – Peúgas Carlos Maia Lda**

cmsocks@purecosocks.com

## Introdução:

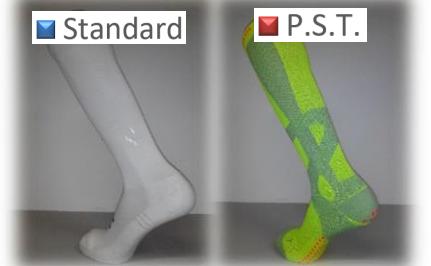
A importância de intervir na prevenção da entorse do tornozelo é sustentada pelos estudos que colocam este tipo de lesão como o mais frequente em vários desportos coletivos, individuais e em populações não atletas, podendo representar 80 a 100% de todas as lesões nesta região anatómica em alguns desportos (Fong 2007).

**Objetivo:** Avaliar qualitativamente a estabilidade, sensação de fadiga, performance e conforto de duas meias desportivas.

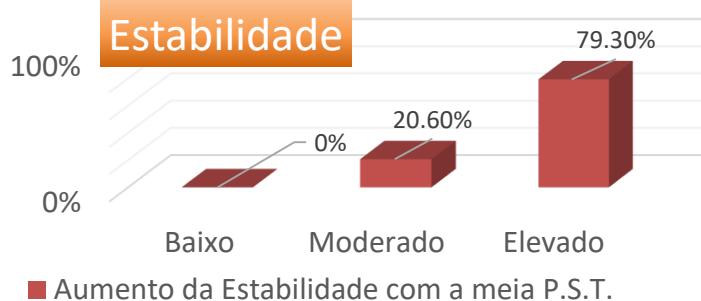
## Metodologia:

**Amostra:** 20 Atletas de futsal (♂) e 18 de voleibol (♂ e ♀), entre os 20 e os 30 anos.

**Procedimentos:** Durante uma sessão de treino os atletas usaram numa das pernas a meia desportiva standard e na outra a meia P.S.T. Posteriormente, responderam ao questionário sobre a sensação subjetiva de estabilidade, fadiga, performance e conforto.

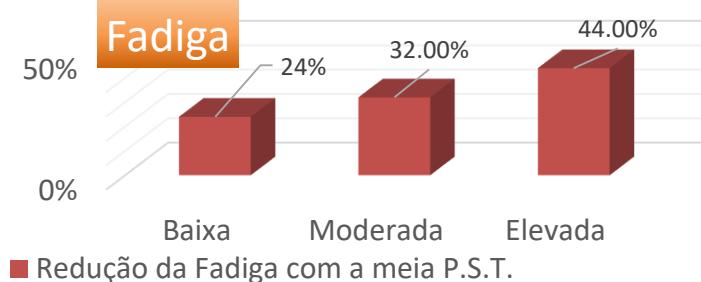


## Resultados: \*os resultados serão apresentados tendo como referência a meia standard



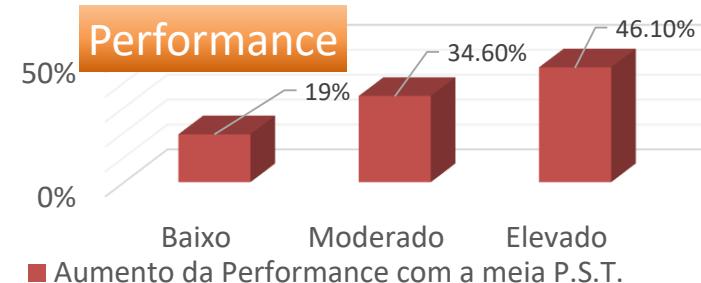
### Conclusão:

100% dos atletas referiram que a meia P.S.T. promoveu um aumento moderado ou elevado da estabilidade, comparativamente à meia Standard.



### Conclusão:

76% dos atletas referiram que a meia P.S.T. promoveu uma redução moderada ou elevada da sensação da fadiga, comparativamente à meia Standard



### Conclusão:

80,70% dos atletas referiram que a meia P.S.T. promoveu um aumento moderado ou elevado da performance, comparativamente à meia Standard



### Conclusão:

93,30% dos atletas referiram que a meia P.S.T. promoveu um aumento moderado ou elevado do conforto, comparativamente à meia Standard