

VOCÊ TEM DOR NO CALCANHAR?

Autor: Fisiot. Alessandra Galvão

A principal causa de dor no calcanhar é a inflamação da fásia plantar conhecida como Fascite Plantar. A fásia plantar é uma camada espessa em forma de leque que conecta o osso calcâneo aos dedos, dá sustentação aos pés, protege os músculos e tendões e é fundamental na absorção de impacto quando caminhamos, ou praticamos algum exercício físico como a corrida.

A inflamação geralmente inicia no local onde a fásia se conecta com o osso, abaixo do calcanhar. Ocorre quando há um excesso de tensão sobre esta estrutura, em resposta a uma sobrecarga mecânica devido a algum esforço repetitivo sobre a planta dos pés. Os fatores de risco para este tipo de problema no calcanhar podem ser: alterações no alinhamento do arco do pé (pé plano ou cavo); pronação excessiva do pé (quando o pé inclina muito para dentro durante a caminhada ou corrida); permanecer em pé, caminhar ou correr por longos períodos em superfícies muito duras; uso frequente de calçados de solado duro ou baixo (rasteirinhas e sapatilhas); sobrepeso e encurtamento dos músculos da perna.

Trata-se de uma patologia de fácil diagnóstico e o tratamento conservador com fisioterapia, frequentemente, tem bons resultados. A ênfase da fisioterapia é reduzir a inflamação com recursos fototerápicos através do Laser, e principalmente, identificar o mecanismo causador da lesão para então corrigir as falhas do alinhamento biomecânico dos pés.

Na maioria dos casos, há queixa de dor após o repouso, geralmente ao acordar nos primeiros passos da manhã. Algumas das orientações a seguir podem auxiliar na prevenção e tratamento da dor no calcanhar:

- * Mantenha-se num peso corporal saudável;
- * Use sapatos confortáveis e mais adequados para absorção de impacto. Evite realizar caminhadas ou corrida com os pés descalços, prática habitual nas temporadas de verão no litoral;
- * Se você é ativo fisicamente, evite temporariamente o exercício de impacto sobre os pés até a redução dos sintomas;
- * Alongue a planta dos pés, principalmente ao acordar, antes dos primeiros passos do dia, e antes de levantar-se da cadeira após um tempo prolongado na posição sentada;
- * Alongue os músculos da panturrilha, ao menos 3 vezes ao dia;
- * Aplique uma bolsa de gelo sobre o local durante 20 minutos, 3 vezes ao dia, ou congele uma garrafa de água de 500 ml e massageie a planta do pé rolando-a sobre o chão.