

Atenção corredores: dores na sola dos pés, alerta ligado para Fascite Plantar

A síndrome dolorosa subcalcânea, mais conhecida como fascite plantar ou esporão do calcâneo, constitui um problema ortopédico bastante comum e afeta principalmente homens entre 40 e 70 anos. A fascite plantar acomete também atletas, especia

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A síndrome dolorosa subcalcânea, mais conhecida como fascite plantar ou esporão do calcâneo, constitui um problema ortopédico bastante comum e afeta principalmente homens entre 40 e 70 anos. A fascite plantar acomete também atletas, especialmente corredores.

A causa exata dessa síndrome é desconhecida. Entretanto, vários fatores podem estar envolvidos: inflamação da fásia plantar provocada por evento traumático que envolva forças de tração ou cisalhamento, avulsão da fásia plantar, fratura de estresse do calcâneo, neuropatia compressiva dos nervos plantares, esporão plantar do calcâneo e atrofia senil do coxim gorduroso plantar (o “amortecedor” localizado nas solas dos pés entre a pele e os ossos).

Com certeza uma das lesões mais difíceis de tratar, a fascite plantar pode ser evitada com um treinamento adequado à capacidade física do atleta, ou seja, com baixo impacto e com frequência equilibrada na corrida - evitando aumentos bruscos de velocidade. Segundo tratamentos fisioterapêuticos é possível o tratamento evitando impacto e monitorando o ritmo do exercício.

A recomendação é de que se a lesão já aconteceu, o primeiro e mais importante passo é o repouso. Segundo o fisioterapeuta André Nogueira, sócio fundador da

Club fisio , “retirar o fator que agride a fáscia, gerando dor, é essencial”. É preciso verificar, também, o fator causal. Se a causa for o alto impacto, é preciso diminuí-lo, já se for treinamento inadequado, é necessário corrigir o treinamento. “O tratamento é individual. Cada caso é um caso e é preciso identificar a causa para poder atacar de uma forma mais efetiva o problema.

Dicas úteis para o tratamento da fascite plantar podem ser:

- * Aplicar uma compressa de gelo por 15 minutos na sola dos pés, cerca de 2 vezes ao dia;
- * Utilizar uma palmilha indicada pelo ortopedista ou fisioterapeuta;
- * Fazer um alongamento da planta do pé e do músculo da “batata da perna”, permanecendo sob uma superfície levemente inclinada, como a subida de uma rampa, por exemplo. O alongamento é bem feito quando se sente a “batata” da perna esticando. Deve-se manter este posicionamento por pelo menos 1 minuto, por 3 a 4 vezes seguidas;
- * Utilizar calçados confortáveis que apoiem adequadamente os pés, evitando o uso de tênis e chinelos. Em caso de atletas maratonistas esta lesão é muito comum e durante o tratamento é preciso parar os treinos para uma abordagem mais assertiva.

Referência e fonte:

* Ferreira Ricardo Cardenuto. Talalgias: fascite plantar. Rev. bras. ortop. [Internet]. 2014; 49(3): 213-21

+ <http://gorunnina.com.br/fascite-plantar-corra-desse-problema/>

Alerta submetido em 14/03/2016 e aceito em 22/03/2016.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/atencao-corredores-dores-na-sola-dos-pes-alerta-ligado-para-fascite-plantar · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.