DORES NOS PÉS AO PISAR NO CHÃO PELA MANHÃ?

Leandro P. Chagas

Fisioterapeuta

Desde que comecei a escrever para o Jornal Panfletu's, abordei temas relacionados a dores e problemas recorrentes, dando dicas para evitá-los. Hoje, não farei diferente, abordarei um problema recorrente e comum entre nós, humanos, mesmo assim, pouco divulgado. Enfim, falaremos sobre as Fascites Plantares.

Apesar do nome técnico bonito e de difícil entendimento, seu efeito é horrível, mas o tratamento, fácil, fácil. Quando falo de Fascíte ou Fasceíte plantar, refiro-me a dores nos pés, mais precisamente na sola dos pés, sempre que pisamos no chão. Normalmente, quem tem esse problema, sofre pela manhã, ao ter que pisar no chão. Parece que algo está rasgando a sola do seu pé. Começam então a mudar a forma de caminhar, tentando evitar a dor.

No primeiro dia de dor, começamos a tomar analgésicos pensando que irá melhorar. Logo vemos que não tem muito efeito. Quando procuramos um médico, indicam outros remédios, alguns falam sobre cirurgias, outros sobre palmilhas ou sapatos especiais que precisamos comprar. Infelizmente, em muitos casos, após gastar muito em tratamentos ou materiais indicados, percebem que nada melhorou a dor.

Sendo assim, antes de te dizer formas simples de lidar com esse problema, preciso que entenda do que estou falando.

Essa dor na sola dos pés que chamamos Fascíte Plantar, acomete tanto homens quanto mulheres em igual proporção. Mesmo sendo mais comum após os quarenta anos, os mais jovens não estão livres de sofrerem essa dor. Além disso, é mais comum sentirmos ela em apenas um dos pés, mesmo assim, é possível que os dois pés estejam acometidos.

É comum nesse momento querermos saber o que causa esse problema, infelizmente, não há conhecimento completo sobre o assunto. O que posso fazer é relatar alguns fatores que podem colaborar para o desenvolvimento dessas dores:

- Obesidade;

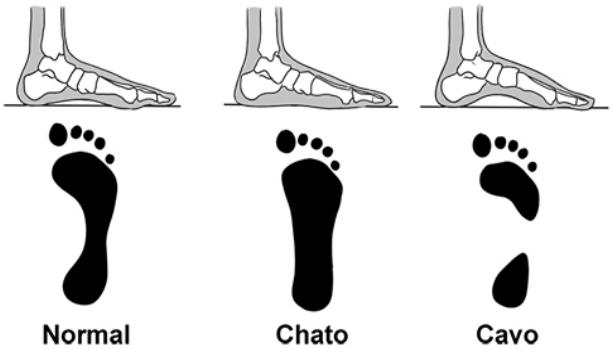
- Excesso de atividade física com carga;

- Permanecer em pé por longos períodos;

- Falta de alongamentos;

- Diminuição de mobilidade no pé.

“Mas Leandro, eu sou magro, me alongo todos os dias, não fico muito tempo em pé e não pratico atividades excessivas. Ainda assim sinto dor. Por que esses fatores influenciariam?”



Meus queridos, para explicar como se manifesta a dor, e entendermos o porquê dos fatores que influenciam seu aparecimento, vamos dar uma olhada no formato dos nossos pés.

Na imagem ao lado, retirada do google, temos três tipos do que chamamos de Arcos plantares.

Arcos, exatamente isso, arcos. Pois estamos falando da forma como o pé estrutura seus ossos e firma sua pegada no chão.

No arco plantar normal, perceba que tem um pequeno espaço entre o pé e o chão. No Chato, ou Plano, não temos espaço, são pessoas que encostam quase toda a sola do pé no chão. Já no terceiro, o pé Cavo, a pessoa quase não encosta a sola do pé no chão, criando um arco muito maior que o normal.

Essa é a diferença na hora de analisarmos a dor nos pés. Dependendo do seu tipo de arco plantar, mudará seu tratamento. Qual a relação? Vamos lá:

Na sola de nossos pés temos uma estrutura chamada Fáscia plantar. Ela é ligada ao calcanhar e aos dedos do pé. No pé normal ela não dói, então não precisamos abordá-lo. No pé Chato (Plano), devido a diminuição do arco plantar, a fáscia fica mais esticada, o que pode causar dores no momento que pisamos no chão, uma vez que ela está muito mais tensionada que o normal. Para resolver esses casos, é necessário fortalecer os músculos do pé para aumentar o arco plantar dessa pessoa, tentando aproximar ele do normal.

No pé Cavo, temos um arco já aumentado, logo, o inverso do pé plano. A fáscia está muito encurtada quando o pé é cavo, assim, ela não está preparada para ser esticada, pois se acostumou na “vida boa” sem precisar aguentar tensão. Quando essa pessoa depositar peso sobre os pés, ou seja, quando ela se levantar, o arco plantar vai suportar o peso do

corpo inteiro, logo, vai ficar mais apertado ao chão e esticará a fáscia, gerando dor e desconforto. Para essas pessoas, o tratamento consistirá em relaxar as estruturas intrínsecas do pé, tentando alongar a fáscia e melhorar sua resposta à tensão.

Por isso pessoas, mesmo que magras, podem desenvolver fascíte plantar. Acredito que agora esteja também mais fácil entender a influência do ganho de peso excessivo nas dores que acometem a sola dos pés, assim como o excesso de atividades, tensões e fortalecimentos.

Claro que não estou abordando todo conhecimento sobre o assunto, não tenho espaço suficiente para escrever tudo numa coluna. Porém, ainda posso dar algumas dicas.

Considerando que a maioria das pessoas sentem dores por possuírem pés planos, posso indicar alguns exercícios simples que farão toda diferença.

1 – Alongamentos. Com a ajuda de uma toalha, puxe a ponta do pé para cima, esticando a sola dos pés. Não precisa exagerar no puxão, não precisamos rasgar o pé, apenas alongar um pouco.

2 – Em caso de dor, você pode rolar o pé sobre uma garrafinha com água congelada. Eu sei, assustador pensar em pisar no gelo, principalmente nessa época do ano, mas, amados, a dor é devido à uma inflamação, o gelo vai fazê-la diminuir (contudo, se já sente isso há mais de três meses, não deve aplicar gelo, mas sim colocar o pé num balde com água quente – não pelando, afinal, não queremos cozinhar o pé de ninguém).

3 – Coloque um pano embaixo dos pés, com a ponta dos dedos, faça movimentos puxando o pano, tentando trazer todo ele para baixo dos seus pés, sem tirar o calcanhar do chão. Repita isso por um minuto, descanse. Repita mais duas vezes. Lembre-se que excessos também causam dores, então, não abuse!

Dica Bônus: FUJA DO CHOQUINHO. Muitos serviços de tratamento hoje em dia apenas aplicam choquinhos em seus pacientes. Não há acompanhamento individual, não há orientação sobre exercícios ou evoluções na condição do paciente. Fuja desse tipo de tratamento. Se perceber que apenas aplicaram choquinhos nos seus pés para diminuir a dor, atente-se, pois não está resolvendo o problema, apenas mascarando a dor, logo ela irá voltar.

No caso de dúvidas, podem entrar em contato comigo pelo wapp (35) 9970-3949 ou marcar um consulta na clínica Atrapopens, em Mariana, pelo telefone 3557-4096.

Amados, bebam água, durmam bem e usem máscara há todo tempo quando estiverem fora de casa. Pode ser máscara personalizada, não tem problema, o importante é estar protegido.

Despeço-me hoje, mas volto!

http://jornalpanfletus.com.br/noticia/1450/dores-nos-pes-ao-pisar-no-chao-pela-manha em 05/05/2024 10:51