



TENHO DOR NA PARTE INFERIOR DO CALCANHAR, E AGORA?



Por Dr. Manuel Santos Carvalho
Ortopedia
da Casa de Saúde da Boavista



e Dr. António Torres
Ortopedia
da Casa de Saúde da Boavista

A fascíte plantar é a causa mais comum de dor na parte inferior do calcânhar. A fásia plantar é um longo e fino ligamento que se encontra diretamente sob a pele na parte inferior do pé. Conecta o calcânhar com a parte da frente do pé. A fascíte plantar ocorre quando esta forte faixa de tecido que suporta o arco do pé se torna inflamada.

Causa

A fásia plantar tem como função absorver as altas tensões e deformações que colocamos nos nossos pés. Quando existe muita tensão ou muitas pequenas lesões, a resposta natural do corpo à lesão é a inflamação, o que resulta na dor no calcânhar – fascíte plantar.

Fatores de risco

Na maioria dos casos, a fascíte plantar desenvolve-se sem uma causa identificável. Há, no entanto, muitos fatores que podem torná-la mais propensa à sua instalação:

- › Músculos da perna mais rígidos, que tornam difícil fletir o pé e estender os dedos dos pés
- › Obesidade
- › Pé cavo
- › Atividades de impacto repetitivo (corrida / desporto)
- › Aumento da atividade física de novo

Esporão de calcâneo

Embora muitas pessoas com fascíte plantar tenham um esporão do calcâneo, o esporão não é a causa da dor ou da fascíte plantar na grande maioria dos casos. Uma em cada 10 pessoas tem esporão de calcâneo, mas apenas 1 em cada 20 pessoas (5%) com esporão de calcâneo tem dor. Uma vez que o esporão não é a causa da fascíte plantar, a dor pode ser tratada, sem retirar o esporão.

Sintomas

Os sintomas mais comuns da fascíte plantar incluem:

- › Dor na parte inferior do pé próxima do calcanhar
- › Dor com os primeiros passos depois de sair da cama de manhã, ou após um longo período de descanso, como depois de uma longa viagem de carro. A dor desaparece após alguns minutos de caminhada
- › Maior dor após (não durante) o exercício ou atividade

Tratamento

Tratamento não-cirúrgico

Mais de 90% dos pacientes com fascíte plantar melhora nos primeiros 6-8 meses com métodos de tratamento simples:

- › Descansar – Diminuir ou mesmo parar as atividades que pioram a dor é o primeiro passo na redução da dor.
- › Gelo
- › Medicação
- › Exercícios de alongamento do sistema Aquiles – Calcâneo – Fáschia Plantar (SACP)
- › nfiltrações
- › Sapatos e órteses de apoio.
- › Fisioterapia.

Tratamento cirúrgico

A cirurgia é considerada somente após 6-8 meses de tratamento não-cirúrgico que não obteve os resultados desejáveis. A cirurgia consiste no alongamento das estruturas deste SACP, quer seja mais proximal (ao nível do joelho) ou mais distal (na zona da fáschia plantar)

Recuperação

A maioria dos pacientes apresentam bons resultados a partir de cirurgia. No entanto, esta é recomendada somente após todas as medidas não-cirúrgicas terem sido esgotadas.

