

Você já sentiu fortes dores na planta dos pés, mas precisamente na parte interna do calcanhar? Então, você deve estar sofrendo de fascite plantar, um processo inflamatório ou degenerativo que afeta a fáscia plantar. Trata-se de um tecido fibroso, pouco elástico, que recobre a musculatura da sola do pé, desde o osso do calcâneo até os dedos. Os sintomas, além de fortes dores na planta dos pés, sobretudo pela manhã, é inchaço no local.

Segundo a fisioterapeuta Ítala Marielly, vários fatores ocasionam o surgimento da doença. “Pode ser sedentarismo ou mesmo prática de atividade física sem a devida orientação”, explicou acrescentando que um trauma adquirido no início ou alto impacto durante atividade física, sobrecarrega a área e o problema aparece.

O encurtamento do tendão de Aquiles e da musculatura da panturrilha, pode causar o aparecimento desta doença, bem como utilizar sapatos/tênis sem suporte adequado para amortecer o choque do osso calcâneo, biomecânica da pisada, obesidade e ou sobrepeso.

O tratamento pode ser através de medicamentos (anti-inflamatórios/analgésico) e fisioterapia, podendo em último caso ser preciso fazer cirurgia, para raspagem deste esporão (sabendo que o esporão pode voltar). Adultos e idosos, tanto homens quanto mulheres podem ser afetados pela doença.

Praticantes de esporte de alto impacto como corredores, pessoas que ficam muito tempo em pé são propensos a ter o problema. Em Olinda, muitos pacientes são acompanhados pelos profissionais de dois Núcleos de Fisioterapia, em Águas Compridas e Ouro Preto.

O esporão de calcâneo é caracterizado por um pequeno osso que se desenvolve de forma anormal no calcanhar e aparece quando o tecido da sola do pé (fáscia plantar) sofre muita tração (descarga de peso), favorecendo à deposição de cálcio na região. É comum entre atletas e praticantes frequentes de caminhadas e corridas de rua.

O esporão é ocasionado pelo estiramento constante da fásia plantar, causando fissuras (rachaduras) e inflamações nos pés e pequenos sangramentos internos. Com isso, causa um depósito excessivo de cálcio e forma um osso extra que aparece tanto em homens quanto em mulheres, entre 40 e 50 anos, com maior prevalência em mulheres.

