

De pé e com saúde

Exercitar os pés pode parecer um pouco estranho, mas especialistas garantem que é tão importante quanto malhar o abdomen ou as pernas

POR AILIM CABRAL

Quando pensamos em nos exercitar e fortalecer os músculos, lembramos das pernas, do abdômen e dos braços. Com frequência, a base para todos os outros músculos é esquecida até que apareça alguma dor ou desconforto. Sim, estamos falando dos pés.

“Acho que a importância de exercitar os pés é uma novidade para as pessoas, mas não deveria ser. Ter uma boa saúde dos pés é tão necessário quanto da coluna ou dos joelhos”, afirma Mateus Martinez, diretor de fisioterapia da Pés Sem Dor.

Primeira área do corpo que entra em contato com o chão, os pés recebem a sobrecarga de todas as outras regiões. A estrutura é mais complexa do que parece e envolve ossos, ligamentos, tendões e músculos.

Mas os pés têm uma musculatura que precisa ser trabalhada? O fisioterapeuta Fellipe Amatuzzi, da clínica Espaço Saúde Fisioterapia, esclarece que os tecidos da região são chamados de músculos intrínsecos e, apesar de serem muito pequenos, precisam ser fortalecidos.

Junto com os ossos e os tendões, eles são responsáveis por fornecer estabilidade para todo o corpo. “Os pés podem ser o começo e o final dos problemas. Se não estão bem, podem cau-

sar uma cadeia ascendente, levando a dores nos joelhos, quadril, bacia e coluna”, esclarece.

O inverso também acontece. Ao estimular a força e a corrigir a postura dos pés, é possível evitar e até minimizar complicações em outras regiões do corpo. O principal motivo para essa interferência direta é que, com boa capacidade de contração, o peso e o impacto são melhor distribuídos entre as bases inferiores.

Fellipe Amatuzzi acrescenta que os pés são anatomicamente projetados para distribuir a carga do corpo. “Ele foi desenhado para isso, mas quando não está saudável, começa a apresentar deformações e alterações que prejudicam sua capacidade de suportar a sobrecarga.”

Os principais problemas de saúde que podem surgir estão relacionados às deformidades que a fraqueza pode causar nos pés. Condições como o chamado pé chato, quando o arco do pé não tem curvatura, ou quando a curvatura é muito acentuada, fazem com que a distribuição de peso seja desigual.

Esse desequilíbrio pode trazer a fascite plantar, uma inflamação no tecido conjuntivo que reveste a sola dos pés e ajuda a amortecer os passos. Com a sobrecarga, ocorre a inflamação. Outra disfunção comum é o esporão de calcâneo, um crescimento ósseo anormal no calcanhar causado pelo estresse da região.

Foi um desses problemas que impediu a aposentada Joseny de Castro Coutinho, 78 anos, de andar bem por anos. Ela passou a sentir um incômodo constante no pé direito, que a impedia de pisar com firmeza. Acredita que uma queda, há 12 anos, quando quebrou o pé, pode ter dei-

xado alguma seqüela, mas não tem certeza.

A dor foi crescendo e a aposentada visitou vários médicos até descobrir que tinha um neuroma de Morton, um espessamento do tecido ao redor de um nervo que conduz aos dedos dos pés. Os especialistas afirmavam que uma cirurgia poderia remover o calo formado, mas que ele voltaria a crescer. Sem encontrar uma solução, Joseny estava se acostumando a viver com o calo e a dor.

Uma parente da aposentada resolveu marcar uma consulta com um fisioterapeuta e, depois da primeira consulta, Joseny pôde andar aliviada. Ao ver os exames, Fellipe mostrou para a paciente que apenas o calcanhar e a ponta dos dedos tocava o chão.

O que causava o neuroma de Morton era justamente a pisada muito curva, que estava sobrecarregando o pé toda vez que Joseny andava. Ela lembra que o fisioterapeuta pediu que ela deitasse e fez alguns movimentos com o seu pé. “Doeu bastante, mas, na hora em que pisei, meu pé todo tocou o chão. Não lembrava a última vez que isso tinha acontecido e caí no choro. Meu pé estava no chão e a dor tinha sumido.”

Desde novembro do ano passado, Joseny faz exercícios em casa e vai ao podólogo para remover os resquícios do calo. Ele não cresce mais e a aposentada se viu livre das dores ao aprender a movimentar os pés de forma mais equilibrada.

O que fazer?

Embora andar pareça uma das atividades mais simples e intuitivas, é possível ficar atento a alguns detalhes para dar passos da maneira mais confortável e saudável. A primeira dica é andar descalço pelo menos alguns minutos por dia, assim o pé pode pisar em seu formato natural.

