

Pé, Tornozelo e Atividade Física

Desde os primórdios dos nossos tempos, a atividade física sempre consagrou e envaideceu o ser humano. As modalidades esportivas diversificaram-se e vêm exigindo maior sofisticação para os seus praticantes. Hoje a preocupação com a prevenção é notada em toda a parte, mas mesmo assim deve-se enfatizar a necessidade de se utilizar um calçado apropriado para cada modalidade esportiva como, por exemplo, o tênis de caminhada com amortecedor e até mesmo um modelo específico para diminuir o desgaste irregular do solado provo-



cado por um determinado tipo de pisada. As lesões no esporte estão relacionadas ao mau preparo físico, à escolha inadequada dos acessórios, como calçados específicos para cada atividade e os traumatismos que podem ocorrer acidentalmente. Sendo assim, deve-se sempre realizar o alongamento e o aquecimento prévio a cada atividade física.

Das lesões mais comuns do pé e tornozelo, temos as rupturas do tendão calcâneo (Aquiles), relacionadas a um processo degenerativo que ocorre dos 30 aos 50 anos de idade, principalmente

quando estas pessoas de risco não aquecem e alongam adequadamente. Neste caso, a cirurgia acaba sendo a melhor forma de tratamento. Quando não chegamos ao extremo - por exemplo, uma ruptura -, teremos as lesões crônicas que podem atingir os tendões, cujo tratamento inicial é fisioterápico, mas podem também evoluir para o tratamento cirúrgico. Outras condições muito frequentes são as lesões musculares, como as rupturas localizadas, distensões e estiramentos, sendo menos frequente e mais comum nos pratican-

tes de alta performance e competidores. E as fraturas de fadiga ou estresse, quando o osso não suporta o esforço, acaba gerando uma trinca.

Os traumatismos existem e são, muitas vezes, difíceis de se prevenir. No tornozelo e no pé temos as fraturas articulares, ou seja, que atingem a junta. Geralmente são de tratamento cirúrgico e, quando não operadas, podem gerar sequelas graves, como desgaste prematuro desta articulação no futuro (artrose). As demais são geralmente tratadas com aparelhos gessados ou botas imobilizadoras.

Não podemos esquecer de citar o entorse de tornozelo, que é a lesão mais comum de todas citadas e muitas vezes menosprezada pelas pessoas. E dependendo da sua intensidade, pode esconder uma lesão importante dos ligamentos e até mesmo de cartilagem. A avaliação inicial muito detalhada sob o ponto de vista clínico e o acompanhamento periódico são fundamentais, pois quando não bem conduzidas podem evoluir para entorses de repetição e dor crônica no tornozelo, culminada até com o tratamento cirúrgico.

Nunca tome medicamentos sem consultar o seu médico

