



## Fisioterapia

# Lesões mais frequentes no atletismo

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

### Fasciite plantar

A fasciite plantar caracteriza-se por uma inflamação da tuberosidade medial do calcâneo, ocasionada por microtraumatismos sucessivos. As forças de tracção durante o apoio levam a um abatimento do arco plantar interno, que resulta num processo degenerativo ao nível da fásia plantar.



É importante fazermos a distinção entre fasciite plantar e o esporão de calcâneo. O esporão é um crescimento ósseo que ocorre no osso calcâneo e localiza-se adjacente à fásia plantar.

Alguns autores referem que o esporão é uma consequência da fasciite plantar, mas apenas 50% dos casos com fasciite têm esporão e 10% das pessoas que tenham esporão não apresentam qualquer tipo de sintomatologia dolorosa.

### Os sintomas mais comuns da fasciite plantar são:

- dor e por vezes edema (inchaço) e rubor (vermelhão) ao redor da base do calcâneo (com mais frequência do lado interno) e por vezes ao longo do arco interno do pé.

- dor matinal, principalmente ao levantar-se da cama, ou após um período de repouso, que obriga por vezes e em casos mais graves a apoiar apenas a ponta dos pés no chão.

### O que pode levar à fasciite plantar?

- Pronação excessiva do pé, com abatimento do arco interno do pé;
- Pé demasiado cavo ou plano;
- Encurtamento da aponevrose plantar do arco interno e da musculatura posterior da perna (gêmeos e solhear);
- Dismetrias (diferença no comprimento dos membros inferiores);
- Excesso de peso;
- Calçado inadequado;
- Treino excessivo em pisos irregulares ou demasiado duros.

### Como se trata?

O tratamento passa necessariamente pela eliminação das eventuais causas da lesão, bem como pela redução ou mesmo paragem da actividade.



A eliminação das causas da lesão passa quase sempre pela utilização de umas palmilhas plantares individualizadas.

Após a realização das mesmas, existem vários tratamentos devidamente reconhecidos no tratamento da fasciite plantar:

- **Alongamentos** de toda a cadeia posterior (isquiotibiais, gêmeos, solhear e aponevrose plantar);



- **Crioterapia**, aplicação de gelo durante 15m - 3 x por dia ou massajar com uma garrafa congelada durante 7m;



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25  
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia no DESPORTO



- **Tenofibrolizes ou crochetação** - É um método de tratamento utilizado no sistema músculo esquelético, que visa quebrar as aderências, através do uso de um gancho sobre os tecidos;



- **Massagem** que também pode ser feita pelo próprio utilizando uma fisioball ou um fisiotubo;



Ref.: LPG-103  
Tamanho: Único

- **Kinesio tape** - bem aplicado ajuda a impedir o abatimento do arco interno do pé, o que permite em casos menos severos a continuidade da actividade;



- **Ondas de choque**, 6 sessões - 1 x por semana  
- **EPI** (Eletrólise percutânea intratissular), 4 sessões - 1 x por semana.



### Conclusão

A fasciite plantar é uma das lesões mais frequentes no atletismo e pode, se não tratada convenientemente, tornar-se numa grande limitação para o atleta. Situações mais graves podem implicar um período de recuperação superior a três meses. Mais uma vez chegamos à conclusão que o melhor tratamento é a prevenção e a eliminação das causas, a correção do calçado de treino e a utilização de umas palmilhas plantares será quase sempre uma boa decisão. Diminuir a carga e a intensidade de treino e alterar o seu local para pisos mais regulares e de menor impacto é também uma boa atitude. Fazer alongamentos e gelo deverá ser o primeiro tratamento e se os sintomas persistirem, deverá então procurar um Fisioterapeuta especializado em lesões desportivas.

PRESS RELEASE

## ALTA DEFINIÇÃO MUSCULAR COM EXTREME CUT® EXPLOSION

GoldNutrition®, marca portuguesa especialista em suplementos alimentares, leva mais longe a diminuição da gordura corporal e o aumento de definição muscular, com o novo Extreme Cut® Explosion.

Extreme Cut® Explosion é um suplemento nutricional indicado para promover a máxima redução de massa gorda, estimular o metabolismo e aumentar a definição corporal. Estas duas novas fórmulas, desenvolvidas de acordo com as especificidades do corpo masculino e feminino, mais potentes e inovadoras, combinam os elementos termogénicos mais estudados e com os melhores resultados, para uma melhoria global da composição corporal. Aumentam a capacidade do organismo para transformar a gordura em energia, permitindo manter os níveis energéticos elevados enquanto o processo de eliminação de gorduras acontece, mesmo em repouso. Uma revelação explosiva para os consumidores mais exigentes, com a máxima qualidade e resultados eficazes.



## GARMIN APRESENTA NOVO BUNDLE COM O RELÓGIO FÉNIX

A Garmin, líder mundial em soluções de navegação por satélite, anunciou a disponibilidade do novo bundle do Fénix, o relógio de pulso com GPS que a marca havia lançado no início do verão.

O bundle apresentado conta com o relógio GPS Fénix, com uma faixa de medição de ritmo cardíaco e com uma bracelete cor de laranja. O bundle foi concebido com o feedback de guias profissionais e é um companheiro perfeito para quem gosta de alpinismo, montanhismo, para corredores ao ar livre e para esquiadores de fundo. O relógio, que é capaz de oferecer capacidades de navegação global com a habitual fiabilidade e qualidade das soluções GPS desenhadas pela Garmin, estabelece novos padrões no que concerne aos relógios de utilização outdoor com ABC otimizado – altímetro, barómetro e bússola.

