



Fisioterapia

O papel das palmilhas

na prevenção das lesões no atletismo

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

O pé é o transporte nº1 do mundo... É um órgão complexo, frágil e sólido ao mesmo tempo, possuindo uma mecânica que sofre e absorve choques violentos.

O andar multiplica o impacto do peso do corpo por 1,5 a 2 vezes, a corrida multiplica este impacto 3 a 6 vezes e o salto 7 a 13 vezes! Mas cada pé é único com formas e volumes específicos. Pés planos (perda da curvatura), pés cavos (acentuação da curvatura), deformações em varo ou valgo do calcâneo, hallux valgus (deformações do dedo grande do pé), dedos em garra, espigões do calcâneo, são algumas das muitas patologias recorrentes do pé.



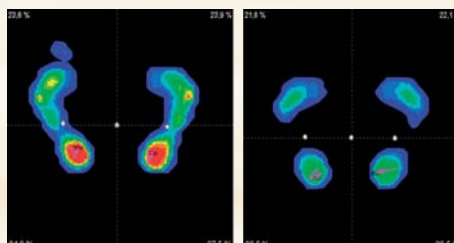
A escolha acertada dos sapatos com que se vai correr e treinar, deverá ser uma das principais preocupações do atleta, em virtude de estes funcionarem como uma espécie de seguro para o corredor, pois os pés são a sua base.

Não existe o sapato perfeito que convém a todos; assim, para que o atleta possa escolher o sapato mais indicado para si, deve ter em aten-

ção vários factores: as características ortopédicas do pé, ou seja, escolher o modelo do sapato consoante o tipo de apoio plantar (supinador, neutro ou pronador); a escolha dos sapatos consoante o tipo de piso onde se vai correr e também tendo em linha de conta o peso, se é mais pesado, deverá escolher uns sapatos com mais amortecimento. Outro factor importante a ter em conta é a sua história clínica a nível de lesões.



Tendência de desgaste dos sapatos dependendo do tipo de passada



Avaliação podológica em estática (em cima) e dinâmica (em baixo)



Exemplo de um atleta pronador.

A escolha de sapatos leves de competição pode ser uma decisão acertada, mas tenha em atenção que não oferecem uma protecção tão eficaz. Use pois só sapatos de competição para provas e desde que não tenha nenhuma contra-indicação a nível de lesões.

Apesar de cada vez mais os sapatos de corrida permitirem uma diversidade de escolha, na maioria das vezes é necessário o uso de palmilhas individualizadas e concebidas por um podólogo, em virtude de cada atleta ter o seu tipo de apoio plantar e necessitar de correcções específicas. As palmilhas plantares permitem reposicionar o pé na sua posição óptima, com todas as consequências positivas para as cadeias musculares e a harmonia do esqueleto.



Lesões típicas do atletismo como: fascite plantar, esporão de calcâneo, neuroma de Morton, metatarsalgias, tendinites do Aquiles, periostites tibiais (vulgarmente conhecidas por canelites), fracturas de stres, Runner's knee (joelho do corredor), pubalgias, etc. podem ser tratadas e prevenidas com a utilização destas ortóteses.

CONCLUSÃO

A avaliação e tratamento das lesões mais comuns no atletismo encontram muitas dificuldades devido a aspectos relacionados com a causa das mesmas. A utilização de palmilhas plantares é um meio eficaz na prevenção das lesões devido à possível eliminação das causas.

Nota: este artigo contou com a colaboração dos podólogos Sérgio Isidro e Ana Carina Santos



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