

## CALÇADOS PARA DORES NOS PÉS

As dores nos pés têm várias causas diferentes e, sem dúvida, o diagnóstico preciso é muito importante para o tratamento correto. No entanto, muitas das dores nos pés podem melhorar com o uso frequente de calçados adequados. Quais as características que tornam um calçado bom para quem tem dores nos pés?

1. Solado pouco flexível. Ao contrário do que inicialmente possa parecer, os solados muito flexíveis como são a maioria das sapatilhas femininas e sapatos sociais masculinos não são bons para quem tem dores nos pés. Essa flexibilidade permite movimentos nos pés semelhantes ao andar descalço, o que exige pleno funcionamento de todas as estruturas anatômicas do pé. No indivíduo com dor algumas dessas estruturas não estão saudáveis. Logo, um solado pouco flexível não dobra como o da figura abaixo e protege o pé porque limita uma série de movimentos.



O solado pouco flexível é grosso e feito de um material mais rígido. É encontrado nos calçados tipo plataforma, nos tênis e botas de *trekking*.



É recomendável sempre testar a flexibilidade pois mesmo solados grossos podem ser flexíveis. Para isso, basta tentar dobrar a sola como no exemplo acima. O solado ideal não pode ser dobrado.

2. Forma larga. Os calçados com forma estreita que inclui os de bico fino acomodam confortavelmente somente os pés que são estreitos. Pés mais largos, com **joanete** ou com **bunionete** ficam apertados nesse tipo de sapato. É como alguém que usa sapatos 38 querer calçar um 37. A pressão do cabedal (parte superior do calçado, que cobre o pé) sobre as saliências ósseas leva à formação de calosidades e irritação de pequenas bolsas que ficam sobre os ossos causando a bursite. Além disso, essa pressão comprime o nervo nos pacientes que têm **neuroma de Morton** levando a crises de dor. O cabedal ideal é aquele com forma larga e de altura suficiente para não comprimir o pé e feito de material flexível para acompanhar os movimentos do pé. Um cabedal de couro rígido gera pontos de compressão e dor.

3. Saltos baixos. O uso de saltos altos, maiores de 3cm, faz com que o peso do corpo seja transferido do calcanhar para o antepé, que é a região junto aos dedos. Essa região não está adaptada para receber tanta pressão, de forma que aos poucos várias estruturas anatômicas vão sendo danificadas. Quem tem algum tipo de patologia no antepé como

**joanete, bunionete, neuroma de Morton, lesão da placa plantar, bursite intermetatarsal, sesamoidite, doença de Freiberg**, piora com uso de saltos altos.

4. Palmilha acolchoada. A palmilha fica interposta entre a sola e o pé, podendo ser solta ou fixa à sola. Palmilhas acolchoadas funcionam como um bom colchão de dormir pois acomodam bem as saliências do pé e absorvem o impacto na marcha. O pé normal possui uma camada de gordura na planta que tem exatamente a mesma função que a palmilha. Com o passar dos anos, e em algumas doenças, essa camada de gordura vai ficando mais fina, expondo a planta do pé a lesões, e nesta situação uma palmilha acolchoada protege adequadamente o pé.

5. Contraforte macio. O contraforte é a parte do calçado que envolve o calcanhar. O modelo do contraforte ideal é aquele encontrado nos tênis de corrida, macios e acolchoados, causando o mínimo de atrito na parte de trás do calcanhar. Além da consistência, a altura também interfere no conforto. Contrafortes mais altos, rígidos e com bordas sem acolchoamento atritam com o tendão de Aquiles e são bastante desconfortáveis nas pessoas que têm **tendinite do Aquiles, bursite calcaneana, esporão posterior e doença de Haglund**.

Obviamente calçados com todas essas características reunidas não são fáceis de serem encontrados ou muitas vezes são esteticamente questionáveis, mas sem dúvida auxiliam muito no controle das dores nos pés. Encare o uso de calçados adequados como uma forma de tratamento, que será necessário por um período até que a doença seja tratada, e possa então voltar a usar o sapato que tanto gosta!

Por: Dr. Marcos Sakaki