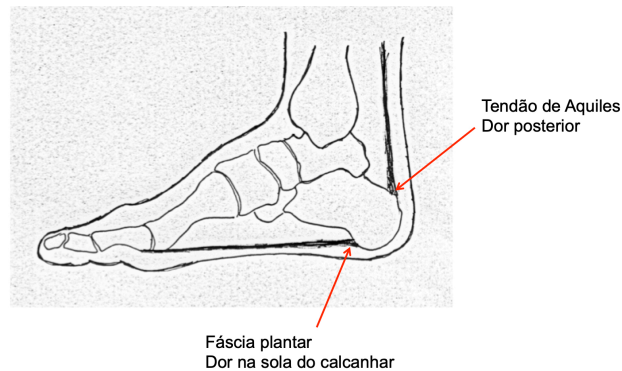


FASCEITE PLANTAR

A **fasceite plantar** é a causa mais comum de dor na região do calcanhar, junto à sola do pé, enquanto que a dor na região posterior tem como causa a **tendinite de Aquiles**. Apesar do nome fasceite sugerir uma inflamação não é ela, a inflamação, o componente mais importante da doença.



A fásia plantar é uma estrutura presente na planta do pé que se assemelha a um forte cordão que une o calcanhar aos dedos, correndo ao longo de toda sola do pé. Sua função é de manter a forma em arco do pé quando jogamos o peso do corpo sobre o mesmo, de forma que ela fica tensionada sempre que estamos em pé ou andando. Na fasceite plantar a fásia está numa condição de sobrecarga, de excesso de exigência mecânica, de forma que ela se espessa, apresenta micro-rupturas e eventualmente inflama.

Uma questão importante é: qual a causa do aumento da exigência mecânica da fásia, em outras palavras, da fasceite plantar? Podemos dividir as causas em aumento do uso do pé, falha de ligamentos/tendões e doenças inflamatórias. O aumento do uso é a causa mais frequente e está relacionado com longos períodos em pé, corridas ou caminhadas de longa distância e ganho de peso corpóreo. O grupo com falha de ligamentos/tendões tem como principal representante a **insuficiência do tendão tibial posterior** e no grupo das doenças inflamatórias estão a **artrite psoriática** e a **espondilite anquilosante**. São causas muito menos frequentes mas com diagnóstico mais difícil, tratamento distinto, e sempre devem ser lembradas nos casos mais resistentes ao tratamento.

Na maioria das vezes o diagnóstico é feito na consulta médica sem a necessidade de exames. A dor é bem localizada e mais sentida na primeira pisada da manhã e após uma atividade física. A dor da fasceite plantar desaparece com o repouso e geralmente não é incapacitante, ou seja, as pessoas conseguem fazer as atividades diárias e esportivas com restrições. Raramente há inchaço e calor no local.

O tratamento da fasceite plantar se baseia na eliminação ou atenuação das causas como, por exemplo, diminuição do volume de corridas ou caminhadas. São bastante eficazes e de em ser utilizados o alongamento dos músculos posteriores da panturrilha e o uso de calçados com solados mais grosso e estruturado pois ajudam a dar repouso à fásia plantar e permitir sua cicatrização. Várias medidas analgésicas ajudam as pessoas a conviver com a fasceite plantar até sua cura: palmilhas, medicamentos, fisioterapia,

crioterapia, órteses e acupuntura. No entanto, o tempo de duração da doença costuma ser longo, ao redor de seis meses, de forma que se deve evitar o uso contínuo de medicamentos do tipo anti-inflamatórios e se investir mais na eliminação das causas e na realização dos alongamentos.

Nos raros casos de fascite plantar com persistência da dor por mais de nove meses as alternativas de tratamento são a terapia por ondas de choque e a cirurgia.

O prognóstico da doença é excelente com retorno às atividades diárias e esportivas na grande maioria dos casos.

Por: Dr. Marcos Sakaki