

PÉ PLANO DO ADULTO

O que é pé plano do adulto?

Pé plano, mais conhecido como pé chato, é aquele que apresenta uma queda do arco plantar, a "curva do pé", como se pode ver na figura, onde a parte do meio do pé está apoiada no solo, o que não acontece nos pés de formato normal. Devemos separar os adultos que têm pé plano em dois grupos: um que teve o pé plano instalado quando criança, o **pé plano infantil**, e outro que tinha o pé normal e que ficou plano depois de adulto. É sobre esta segunda condição que vamos nos ater neste artigo. Esta patologia também é conhecida como **pé plano adquirido do adulto e insuficiência do tendão tibial posterior**.



Como se desenvolve o pé plano do adulto?

Tipicamente são adultos que tinham pés normais e que, por volta da quinta ou sexta década de vida, começam a notar que o pé está entortando. Esse processo se inicia de forma insidiosa sem que a pessoa reconheça um evento relacionado com o problema, como por exemplo um traumatismo. A forma de pisar fica diferente com a queda do arco plantar e a sensação é de que se está pisando mais forte com o lado interno do pé. Os calçados começam a ter desgaste anormal, com o lado de dentro se desgastando muito mais rápido que outras partes do solado. Devido a esse desalinhamento é comum que as pessoas que têm **hálux valgo** apresentem uma piora do joanete. Juntamente com esse processo a dor está quase sempre presente na região interna do tornozelo, acompanhada de inchaço. Com a progressão da deformidade a dor passa a ser sentida também do lado externo do tornozelo.

Quem tem pé plano do adulto?

Principalmente mulheres, pois parece haver uma relação do problema com a queda dos níveis de estrógeno que ocorre na menopausa. Enquanto que a grande maioria das pessoas com o pé plano do adulto não têm uma doença específica, uma pequena parcela terá patologias que afetam os tendões, sendo a principal a **artrite reumatoide**.

Qual a causa do pé plano do adulto?

A explicação mais aceita é de que há um processo degenerativo no tendão tibial posterior. Este tendão corre pelo lado interno do tornozelo e é responsável por manter o formato em arco do pé. Nesse processo degenerativo o tendão vai se enfraquecendo e ficando alongado de forma que não consegue mais sustentar a estrutura do pé, daí a queda do arco plantar.

Como se faz o diagnóstico de pé plano do adulto?

O quadro clínico costuma ser bastante típico, de forma que a suspeita do diagnóstico é quase sempre facilmente feita pelo médico especialista. O diagnóstico é confirmado por um exame de ultrassonografia realizado por radiologistas experientes ou por uma ressonância magnética. No entanto, esses exames não precisam ser realizados de rotina, exceto quando se considera um tratamento cirúrgico.

Qual o tratamento do pé plano do adulto?

Inicialmente é não-cirúrgico e realizado com exercícios para fortalecimento do tendão tibial posterior, palmilhas, calçados mais estruturados para dar suporte ao pé e medicamentos analgésicos. Essas medidas são eficazes nos casos mais leves onde a estrutura do tendão ainda está parcialmente preservada, mas exige um alto grau de comprometimento do paciente no sentido de modificar alguns hábitos e de se dedicar aos exercícios. Nos casos mais avançados e naqueles que não responderam ao tratamento inicial a cirurgia está indicada. Diferentes técnicas cirúrgicas são utilizadas, como a reconstrução do tendão e ligamentos, osteotomias e artrodese, sendo a escolha do método adaptada a cada paciente.

Por.: Dr. Marcos Sakaki