

Orientações de **FISIOTERAPIA** para um pé saudável

Cuidados ao usar chinelo de dedo o dia inteiro



Imagem: Oleg Magnit/Unsplash.com



ANS - n° 41754-8

Chinelo de dedo o dia inteiro?

*Fique em casa,
mas cuide da saúde dos seus pés*

Imagem: :zoo monkey/Unsplash.com



Já parou pra pensar quando foi a última vez em que você trocou os chinelos do pé e calçou sapatos fechados?

Tem gente que pode ficar o dia inteiro de chinelo (e até descalço), que não sofre com problemas nas articulações dos pés. Mas existem pessoas com problemas crônicos que se agravam com esses hábitos adquiridos no período do isolamento social. Saiba mais aqui como evitar agravamentos dessas situações.

Confira abaixo dicas para evitar agravamentos de problemas nos pés:

1- Joanetes

Quem tem problemas de joanetes deve evitar passar muito tempo com chinelos de dedos largos (soltos) no pé. O ato de ficar com os dedos dos pés em “garra” (quando se tenta prender o chinelo no pé) pode prejudicar a lesão, se feito por longos períodos, como é o caso do isolamento social, em casa.

Pés com joanetes



Pés normais

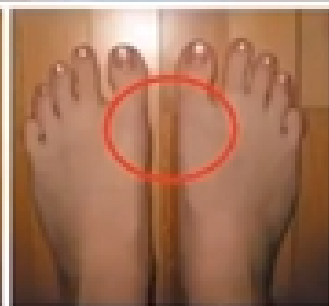


Imagem: Podologia em Casa

A – O que calçar em casa, para evitar piora de joanetes:

O ideal é optar por chinelos que cubram o peito do pé, no qual possa ser feita regulagem para que fiquem ajustados (presos no pé), sem que a pessoa precise ficar com os dedos “em garra” o tempo todo.



Imagem: Doctor Pé

B – Dicas de alongamentos para fortalecer pés com joanetes:

Faça diariamente, antes de dormir e ao acordar.

Utilize um elástico de cabelo (“xuxinha”) e coloque-o nos pés, como na imagem à direita. A partir daí, afaste as pernas, alongando os dedões dos pés.

O alongamento previne dedos sobrepostos e alivia dores de quem sofre com joanetes.

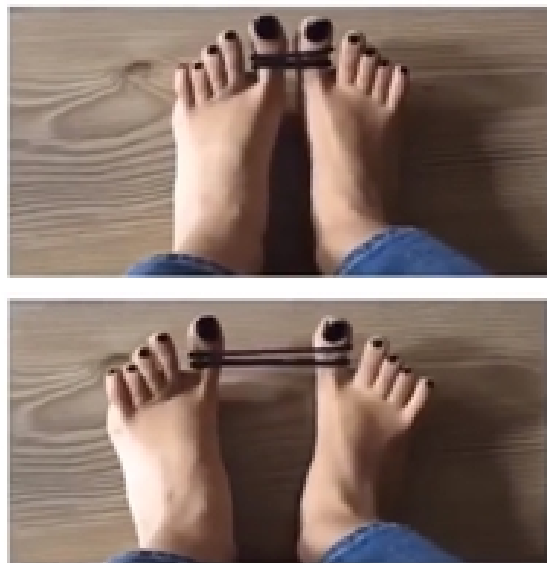


Imagem: Podologia em Casa

2- Esporão de calcâneo

Imagem: Mundo Flex



Quem tem tendência a ter dores na sola do calcanhar (“esporão”) deve evitar o uso contínuo de sandália de borracha comum (sandálias de dedo).



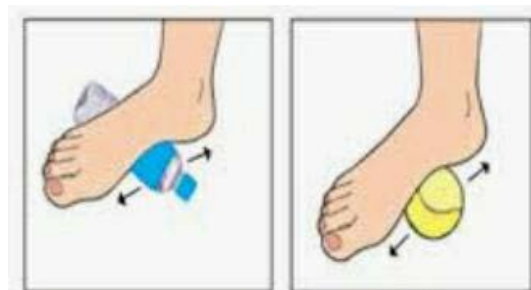
Imagem: Usaflex

A – O que calçar em casa, para evitar piora do esporão:

É fundamental optar pelo uso de chinelos de sola grossa e rígida, com elevação (tendo a região do calcanhar mais alta que a frente do chinelo). Existem modelos com amortecimento interno na região do calcâneo, que podem dar mais conforto no uso de quem sofre com o problema.

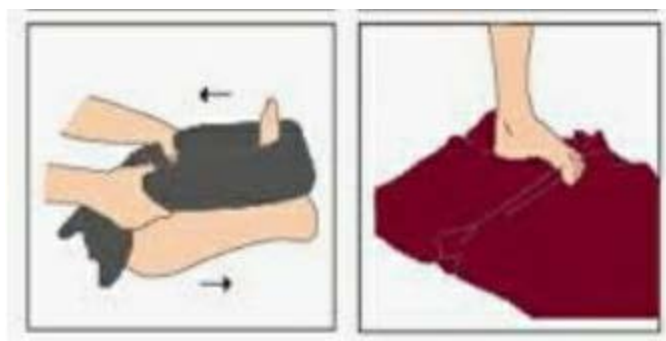
B – Dicas de exercícios para aliviar a dor do esporão:

1- Faça massagens, rolando os pés sobre uma garrafa de água mineral pequena (cheia) ou sobre uma bola pequena, como a de frescobol.



B – Dicas de exercícios para aliviar a dor do esporão: (continuação)

2- Faça alongamentos, puxando os pés com o auxílio de um lençol enrolado como faixa ao redor de cada um dos pés



3- Faça exercícios de fortalecimento da sola dos pés. Coloque uma toalha de rosto sobre o chão. Sentado numa cadeira, de frente para a toalha, tente agarrar a toalha com cada um dos pés e arrastá-la para mais próximo de você, usando somente a força e a “garra” de cada um dos pés.

3- Pés sem curvatura (“pés chatos”) e fascite plantar

Quem tem pés planos (os chamados “pés chatos” – que não possuem a curvatura do arco do pé bem formada) precisa estar sempre atento para manter a pisada correta e evitar lesões como a fascite plantar.

A – O que calçar em casa, para evitar problemas:

Use chinelos com solado grosso e rígido, que tenham a palmilha com curvatura elevada no arco do pé (como na foto ao lado).



Imagem: Ana Wanke

Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados
pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email
saudetotal@fiosaude.org.br

Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!