

Problemas nos pés podem causar dores nas costas

Qualquer desarmonia ou deformidade na base do corpo pode provocar desequilíbrio e levar a incômodos em outras regiões

Os pés são a base de sustentação do corpo e justamente por isso deveriam receber mais atenção.

“Deformidades, processos inflamatórios, lesões de ligamentos, fraturas, problemas neurológicos periféricos, enfim, qualquer alteração que leve a distúrbios da marcha pode gerar dores nas costas”, alerta o ortopedista Alexandre Leme Godoy, especialista em pés do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP).

Segundo o ortopedista Fabio Ravaglia, presidente do Instituto Ortopedia & Saúde, de São Paulo, estimativas da Associação Americana de Pedicuros mostram que ao chegar aos 50 anos, uma pessoa normal, sem qualquer tendência esportiva, terá caminhado cerca de 120 mil quilômetros, o suficiente para dar quase 10 voltas em torno da Terra.

“Os ossos dos pés são frágeis, mas unidos por tendões e ligamentos, tornam-se fortes como gravetos juntos em um único feixe. Porém, mesmo sendo resistentes, eles sentem o esforço”, reforça Ravaglia.

Entre os problemas que acometem os pés, alguns que parecem corriqueiros podem gerar muito desconforto na coluna. Um deles é o joanete.

“Trata-se de uma deformidade do pé caracterizada pelo desvio lateral do primeiro dedo, associada a dores nas articulações e a um levantamento do osso na região. O problema pode levar a alterações no caminhar e ainda causar dores na coluna”, afirma Godoy.

O tratamento depende do grau de deformidade e da dor do paciente. “Palmilhas são paliativos para amenizar a dor.

Em casos graves o mais recomendado é a intervenção cirúrgica”, diz Ravaglia. Um dos métodos cirúrgicos para acabar com a deformidade é a técnica de Chevron.

Mas após o procedimento, a pessoa deve tomar outros cuidados, especialmente em calçar sapatos confortáveis, para que a marcha volte a se estabilizar e as dores nas costas causadas pela pisada desapareçam.

Deformidades nos dedos dos pés – quando eles são muito grandes ou ficam muito flexionados dentro do calçado, por exemplo – também geram dificuldades para usar sapatos e isso pode se refletir em dores pelo corpo.

“Existem técnicas variadas para cada caso. Cabe ao especialista avaliar a necessidade de uma intervenção. Em ortopedia, a cirurgia – como a de redução de dedos – é indicada quando existe dor ou problema funcional, como a falta de movimentação”, explica o presidente do Instituto Ortopedia & Saúde.

Recentemente, a BBC divulgou o caso do britânico James Byrne, que perdeu o polegar esquerdo usando uma serra e amputou o dedão do pé para reimplantá-lo na mão. Sua mão voltou funcionar, porém, segundo os especialistas, agora ele terá de dar atenção ao pé para que não haja desequilíbrio postural.

“Parece pouco, mas o dedão é responsável por parte do equilíbrio da pessoa. Ou ele terá de colocar uma prótese ou usar um sapato especial, mais duro na extremidade, para conseguir ter o impulso adequado para as passadas e evitar maiores problemas”, analisa Ravaglia.