

Medidas simples evitam problemas nos pés

Além de afetar a articulação, distúrbios ortopédicos podem causar calos (hiperqueratose), joanetes — aumento do volume da parte interna do pé na altura do hálux (dedão) — e rachadura na pele do calcanhar. Algumas medidas simples podem contornar esses problemas ou, pelo menos,

diminuir sua extensão. Para começar, sapatos apertados, pouco flexíveis, de bico fino ou salto alto que estão no armário devem ser aposentados.

Segundo o chefe do Grupo de Pés do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas, Osny Salomão, não há inimigo pior para os

pés do que esses tipos de calçados, principalmente para quem apresenta algum tipo de distúrbio. “O sapato deve apenas abrigar o pé e não ser um instrumento de tortura”, diz. A manutenção do peso ideal e visitas regulares a um pedicuro também são aconselhadas.

Os que apresentam dedos

muito unidos e joanetes têm propensão maior a ter micoses. Segundo a dermatologista Denise Steiner, isso ocorre em razão da dificuldade em retirar a umidade existente entre os dedos. A dermatologista afirma ainda que talcos e meias de nylon devem ser evitados.