



Calçados apertados, de bico fino e fôrma estreita podem ser bonitos, mas podem trazer problemas sérios.

Saiba ²²¹ cuidar bem dos seus pés

ELES MERECEM CALÇADOS CONFORTÁVEIS, LONGAS CAMINHADAS E EXERCÍCIOS PARA FORTALECER A MUSCULATURA.

A maioria das pessoas — exceção feita a alguns fetichistas — só lembra de cuidar dos pés quando eles doem ou quando chega o verão e eles ficam mais expostos. Cada um desses conjuntos de 26 ossos, 107 ligamentos, 33 articulações e 19 músculos é responsável pelo apoio do corpo, pelo impulso e pelo emprego da velocidade.

Os ligamentos têm a função de prender os ossos, a fim de que eles formem os três arcos de

chamados pés chatos (ou planos), as calosidades e os joanetes. “Quase 100% das crianças nascem com pés chatos”, diz o ortopedista Walter Guido Stahl. “Desse total, 30% dos pés chatos se corrigem por volta dos 4 anos de idade. Dos outros 70%, 30% melhoram com qualquer tipo de medida (uso de botas, por exemplo), os outros 20% se corrigem parcialmente, 15% ficam com o pé plano, mas sem consequências futuras, e

5% terão de ser operados, sob pena de ficarem impossibilitados de andar”, completa.

A propensão ao agravamento do problema é basicamente de origem hereditária. “As pessoas de raça negra, por exemplo, não têm tendência ao pé cha-

Quase todas as crianças nascem com pés chatos, mas o problema desaparece, por volta dos 4 anos de idade, em 30% dos casos.

to”, afirma Stahl. Mas, imaginando sem usar um dos dedos dos pés: o andar não será mais o mesmo.

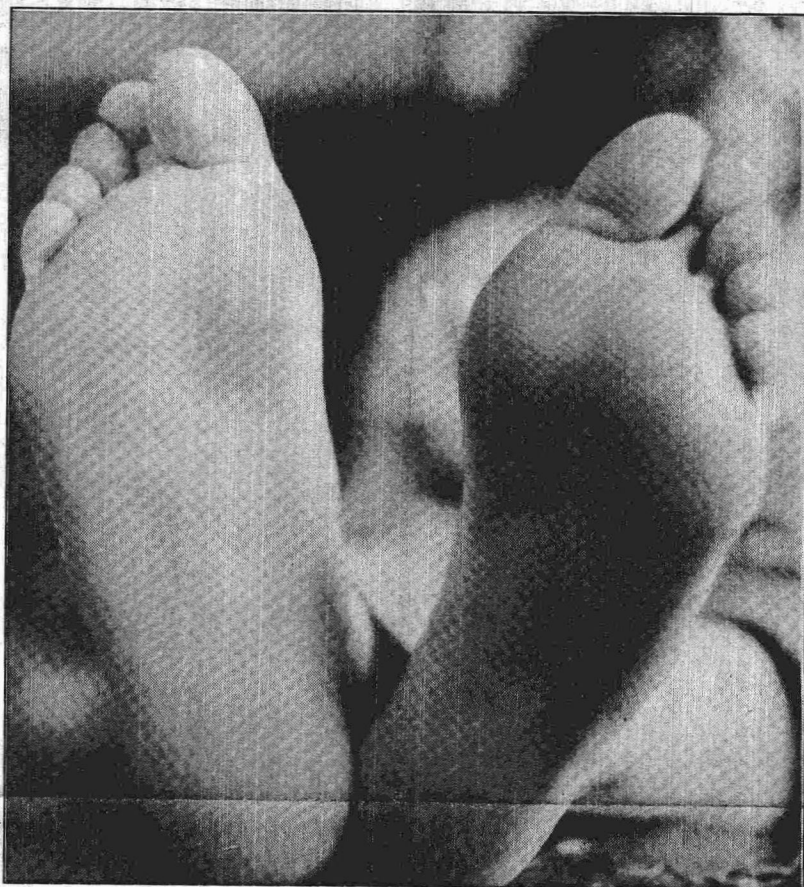
Os especialistas lembram que cada um dos cinco dedos do pé exerce uma função específica. O hálux, popularmente conhecido como dedão, funciona como uma alavanca, impulsionando o pé para trás. Os dedos menores vão agarrando o solo a cada passo. “É por isso que, usando sapatos, é muito mais difícil subir numa árvore,” diz o ortopedista Guglielmo Mistrorigo, médico do Instituto de Ortopedia e Traumatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Entre os problemas que acometem com mais frequência os pés, excluindo as deformidades, os especialistas enumeram os

to”, afirma Stahl.

Mais comum com o passar dos anos, o joanete é o aumento do volume da parte interna do pé na altura do hálux. “É um distúrbio no qual o eixo do primeiro dedo tende a se modificar”, afirma Stahl. As causas do joanete são muitas. “Com o tempo, pode ocorrer uma modificação do ângulo de alguns ossos do pé. Isso também está fortemente relacionado ao uso contínuo de sapatos apertados, de bico fino e de salto muito alto”, completa Stahl.

Pessoas mais idosas têm ainda forte tendência a desenvolver calosidades, rachaduras na pele do calcanhar e o chamado esporão de calcanhar, um crescimento ósseo na face plantar do calcanhar bastante doloroso.



Verão: pés à mostra.

Arquivo/AE