

acertando O PÉ

Tudo começa pelos pés, uma boa corrida, uma boa passada, uma boa caminhada. Então, muita atenção a eles

POR AGUINALDO PETTINATI
FOTO: FÁBIO ANDRADE

Além da importância da postura, que tem relação direta e íntima com eles. "Para o indivíduo ter uma boa postura, o centro de gravidade deve projetar-se na base de sustentação representada pela planta dos pés", diz o dr. Leonardo Signorini, ortopedista e especialista em podoposturologia, baropodometria e confecção de palmilhas, do consultório do dr. Joaquim Grava.

Se o centro de gravidade estiver fora do alinhamento, segundo Signorini, ocorrerá aumento dos desequilíbrios musculares, aumento das instabilidades posturais e prejudicará os movimentos corpóreos normais. Para resolver esse problema usa-se o baropodômetro, uma plataforma que faz a análise do tipo do pé, se é normal, cavo, plano etc. "Ele nos revela o tipo da pisada, além de verificarmos as pressões plantares, se o paciente tem um deslocamento maior na região posterior dos calcanhares ou do antepé, se o paciente joga o peso mais para o lado esquerdo ou direito", avisa Signorini.

A partir desses resultados faz-se uma palmilha de EVA para equilibrar a postura. "Lembramos que nosso centro de gravidade não é fixo e varia de acordo com nossas necessidades do dia-a-dia quando andamos, corremos, pulamos e até mesmo quando ficamos em pé, parados."

DESDE O INÍCIO

Seria importante para todos, antes de começar a correr ou praticar algum tipo de atividade física, realizar um exame preventivo, como a baropodometria. "Normalmente, as pessoas só procuram esse serviço quando sentem alguma dor. No futuro, um pequeno desnível desse pode causar até uma fratura por estresse, já que pode haver uma compensação para determinado lado."

A baropodometria avalia a pressão dos pés em posição estática (em pé) e ou dinâmica (marcha), por meio do aparelho eletrônico chamado baropodômetro que quantifica e mensura a pressão dos pés por sensores dispostos em uma plataforma que irá diagnosticar com exatidão tipos diversos de pé (normal, plano ou chato, cavo), as rotações de eixo

na tibia (rotação interna ou externa), o posicionamento da pélvis, o alinhamento da coluna vertebral e os pontos máximos de pressão plantar, que diminuirão a circulação sanguínea, prevenindo lesões.

"Esse exame colabora com a prescrição de palmilhas termomoldáveis, a fim de realizar uma reprogramação postural por meio de elementos ou barras de borracha que serão dispostas em lugares estratégicos para corrigir possíveis assimetrias de corpo no caso de uma perna ser maior ou menor, a altura da pélvis (quadril) ser mais elevada do que o outro lado, corrigindo e prevenindo alterações posturais, como escolioses, dores lombares, torácicas e cervicais", demonstra Leonardo Signorini.

São palmilhas termomoldáveis esportivas personalizadas com seu tipo de pé e pisada a fim de obter por meio dos pés melhor performance e prevenir futuras lesões por esforços repetitivos, como: metatarsalgias, neuroma de morton, canelites, fraturas de estresse, tendinites, lesões de cartilagem etc.

Signorini utiliza-se também do exame de estabilometria em nível postural, quando a pessoa fica parada de zero a 20 segundos e revela-se a tendência para que lado o corpo se deslocou em determinado segundo. "A pressão maior em certas vértebras pode acarretar, inclusive, escoliose."

"Os tênis, hoje, apenas são feitos para determinados tipos de pisada. Já a palmilha é moldado diretamente no seu pé. Se o paciente tem um pé cavo, com o arco longitudinal, região plantar alta, acentuada, pode-se colocar peças para esse arco abaixar. É a longo prazo e pode corrigir definitivamente. Na alta, o paciente usa apenas a palmilha moldada", avalia Signorini, demonstrando-se que se usa a palmilha por 45 dias e após isso faz-se a análise novamente.

VARIÁVEIS QUE INFLUENCIAM NA POSTURA:

- ✓ o sistema visual;
- ✓ o sistema vestibular (sistema nervoso) e;
- ✓ a planta dos pés com as informações táteis e proprioceptivas.

Running 101



Get to
the point

TRAIL
CONVERTS

THE
MILEAGE

EXERCISE

THE
MILEAGE

