

Elisângela Kuntze Olivo

Módulo Anatomia do loga dos dias 23 e 24/03/2019, uma das patologias abordada no módulo foi a FASCITE PLANTAR.

Fascite plantar é um processo inflamatório ou degenerativo que afeta a fásia plantar (também chamada de aponeurose plantar), uma membrana de tecido conjuntivo fibroso e pouco elástico, que recobre a musculatura da sola do pé, desde o osso calcâneo, que garante o formato do calcanhar, até a base dos dedos dos pés. A doença se manifesta principalmente entre os 40 e 60 anos. Pode afetar homens e mulheres. Pessoas com sobrepeso, atletas, especialmente os corredores, bailarinos, ginastas. Mulheres por causa do uso frequente de sapatos com saltos muito altos estão mais sujeitas a desenvolver essa condição.

Ainda não se conhece a causa exata da fascite plantar. Na maioria dos casos, porém, a dor forte característica do transtorno é provocada pelo estiramento excessivo da fásia plantar ou pela repetição de microtraumatismos nessa estrutura que dá sustentação e estabilidade ao arco plantar. Em outras palavras: é a fásia plantar que ajuda a manter a curvatura do pé firme, graças à sua capacidade de amortecer e distribuir o impacto.

O sintoma característico da fascite plantar é uma dor forte, em facada, debaixo do pé, perto do calcanhar. Em geral, essa dor é mais intensa pela manhã, mas alivia durante o dia, com a caminhada. No entanto, nada impede que ela surja em qualquer ponto da fásia, depois de longos períodos em pé, depois de subir escadas ou mesmo depois de ter repousado um pouco.

Sem tratamento, a dor da fascite plantar pode tornar-se crônica e provocar alterações na marcha que revertem em lesões no joelho, quadris e coluna.

O objetivo do tratamento da fascite plantar é reduzir a inflamação, aliviar a dor e habilitar o paciente para assumir suas atividades

rotineiras.

Alguns exercícios abaixo:

1 - Alongamento da fáscia com uma toalha

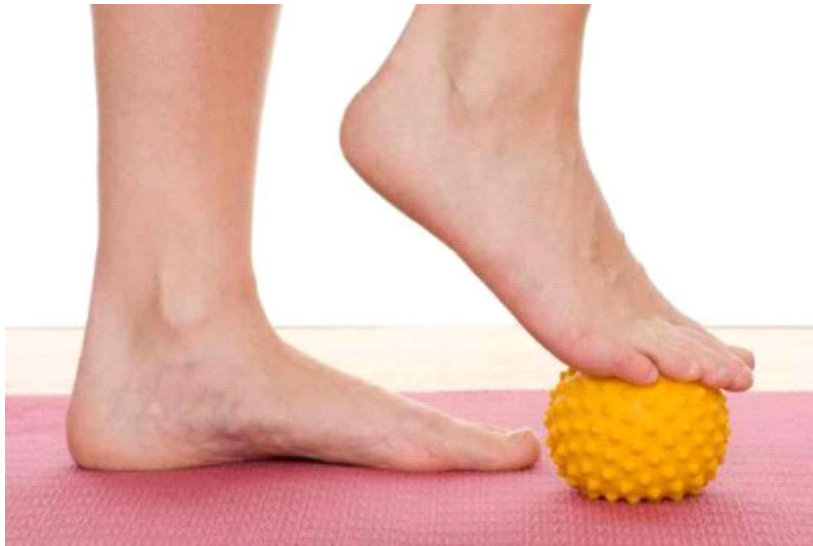
Sente-se em uma cadeira com as costas retas e coloque uma toalha esticada no chão. Você simplesmente tem que pegar a toalha com os dedos do pé, sem tirá-lo do chão, e arrastá-la até você. Desta forma conseguirá fortalecer a fáscia danificada. Para aumentar a resistência, pode colocar um objeto pesado no extremo da toalha.



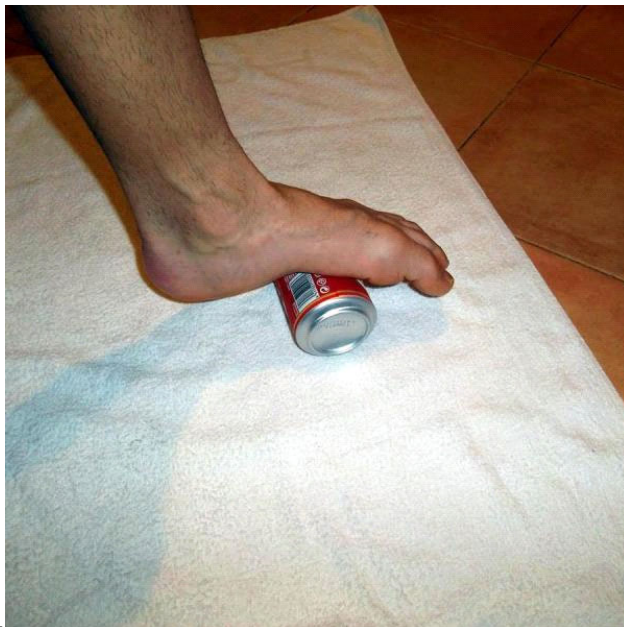
2- Alongamento da fáscia com uma lata , uma bolinha ou uma garrafinha

Para fazer este alongamento precisará de uma lata ,uma bolinha.ou uma garrafinha de agua, o mais recomendável é que o objeto cilíndrico que você use esteja congelado para aplicar frio na área, ao mesmo tempo em que estimula com o exercício, coloque o objeto debaixo o pé afetado pela fascite plantar e arraste o pé

para frente e para trás para fazê-la rodar por todo o arco do pé. Preste atenção na pressão que exerce, pois não pode ser excessiva.



Com bolinhas



Com a lata



Com garrafa de 'agua congelada

3 - Alongamento manual da fásia

Este exercício é muito simples e permitirá trabalhar a lesão da fásia. Para fazê-lo deverá sentar em uma cadeira ou no chão e colocar o pé com a fascite plantar sobre o joelho do pé saudável (dê uma olhada na foto). Depois, coloque a mão do lado danificado sobre os dedos do pé e puxem eles em direção ao tornozelo de forma suave e progressiva. Assim conseguirá esticá-los e estimulá-los. Deve manter o pé em tensão durante 10 segundos, depois descansar e repetir o exercício. Pode fazer uma ou duas séries por dia de 10 repetições.



4 - Uma banda elástica ou toalha

Podem ser usada para trabalhar o fortalecimento da musculatura intrínseca dos pés; dando estímulo proprioceptivo para o arco plantar e melhorando o posicionamento. Com isso poderá acalmar a tensão e reduzir a inflamação que afeta a planta do pé e o calcanhar.

Sente-se sobre um tapete de exercícios e coloque o elástico ou a toalha logo sob o arco dos pés; estique o elástico e, então, tente elevar as pernas; mantenha a postura durante 30 segundos e descanse; coloque o elástico ou a toalha sob os dedos e alongue-os outros 30 segundos.



5- Ponta dos pés

Ficar na ponta dos pés é um movimento que fortalece os tendões no calcanhar, bem como os músculos das [panturrilhas](#).

Fique em pé com as costas eretas e eleve os calcanhares ficando na ponta dos pés; elevar-se o máximo que conseguir e, então, volte à posição inicial; faça três séries de dez repetições.



6- Escalda pés

Fazer um escalda pés com água quente,deixando os pés de molho numa bacia ou balde, totalmente imersos durante cerca de 20 minutos e se possível, também pode-se adicionar algumas gotinhas de um óleo essencial na água como sugeriu a Carol.

