

O pé é composto por uma rede de 26 ossos e diversos músculos, ligamentos e tendões, por isso a complexidade da doença e dificuldade em diagnosticar as diversas fontes de dor no pé. Ele é uma estrutura forte, moldada para sustentar o peso do nosso corpo e, por isso, também merece atenção. Por isso, esse post pode te ajudar a entender o que sente.

Causas para dor no pé

A dor no pé pode ter diversas razões, dentre elas o uso excessivo (atletas amadores e profissionais, corredores), sobrecarga (exercícios de impacto, sobrepeso e obesidade), lesões de diversos músculos, tendões e ligamentos ou alterações inflamatórias nessas estruturas.

Essas são algumas das razões, pois estão comumente associadas a dor no pé:

Joanete

O joanete é uma deformidade do “dedão” do pé (hálux), onde é popularmente conhecido pela protuberância óssea formada na base da articulação desse dedo.

Popularmente, acha-se que essa protuberância é um osso que cresce, quando na verdade, não há formação de nenhum osso.

O que ocorre são deformidades nos ossos que compõem essa articulação (base da falange e metatarso), que vão se acotovelando e deixam essa região proeminente.

As dores causadas pelo joanete podem ser persistentes ou intermitentes, localizada nessa articulação e se agravam com a pressão dos calçados, principalmente aqueles com o “bico fino”, que também ajudam a perpetuar a deformidade, que pode ter 3 evoluções: não evoluir mais, evoluir lentamente ou rapidamente, mas nunca regride espontaneamente e nem com o auxílio de órteses. O tratamento para desentortar o dedo é eminentemente cirúrgico.

Fraturas do Pé e do Tornozelo

As fraturas são, em sua definição, a ruptura total ou parcial do osso, que pode ser classificada em fechada ou expostas (abertas), definida conforme a lesão da pele (se há contato direto entre o meio ambiente e o osso, seja direta ou indiretamente).

Podem ser decorrentes de queda, impacto, torções ou esmagamento dos tecidos. Não necessariamente precisa acontecer de forma violenta, pois apenas pequenos tombos são

capazes de causar uma fratura.

Normalmente, as fraturas fechadas (sem exposição óssea) são de menor violência e menos graves, quando comparadas às expostas.

A dor relacionada às fraturas costuma ser forte e se agravar ao exercer peso, o simples ato de pisar normalmente sustentando o corpo aumenta a dor. No entanto, o fato de conseguir pisar não quer dizer que não há fraturas e vice-versa.

Entorses/Torções

As entorses ou torções do tornozelo e do pé são traumas muito comuns em pessoas que praticam esportes, causando estiramento ou lesão dos ligamentos.

Elas podem vir ou não associadas de fratura e merecem nossa atenção e tratamento precoce para evitar sequelas e procedimentos cirúrgicos, como no caso da instabilidade crônica do tornozelo.

Elas podem ocorrer de três formas diferentes:

- Leve
- Quando acontece uma desordem das proteínas que compõem as fibras dos ligamentos, sem ruptura.
- Moderada
- Quando acontece o rompimento parcial das fibras do ligamento.
- Grave
- Quando acontece o rompimento total das fibras do ligamento.

Neuroma de Morton

O neuroma de morton é um espessamento e aumento de volume de um nervo (nervo interdigital) localizado entre os dedos, normalmente entre o terceiro e quarto dedos e metatarsos do pé.

Esse aumento de volume do nervo é causado por uma série de fatores que geram inflamações crônicas dessa região, estimulando esse processo.

O desconforto é causado pelo aumento de volume do nervo entre esses ossos do pé, que são pioradas ao utilizar calçados fechados (por comprimir os ossos contra o nervo espessado), causando um desconforto, como se estivesse com uma pedra no sapato, além de poder causar dor semelhante a choques e sensação de dormência e de formigamento no local.

Artrose ou Desgaste do Pé e do Tornozelo

A artrose é um fenômeno natural, que nada mais é do que o desgaste da cartilagem que cobre nossas [articulações](#), popularmente conhecida como juntas.

Entretanto, esse processo natural que normalmente ocorre em pacientes mais idosos, pode ser acelerado por inúmeros motivos, como alterações na pisada, fraturas prévias, torções de repetição e instabilidade crônica do tornozelo, e ocorrer em pacientes mais jovens. A dor se localiza nas articulações afetadas e costumam piorar ao final do dia.

Dor, calor, inchaço, estalidos e limitação na amplitude dos movimentos também são sintomas corriqueiros. O tratamento nas fases iniciais pode ser não cirúrgico.

Entretanto, nos estágios mais avançados, já com dificuldade para se locomover e realizar as atividades do cotidiano, o tratamento é cirúrgico, com a fusão dessas articulações dolorosas, havendo a troca do movimento (articulação fica rígida) pelo alívio da dor.

Lesões da Cartilagem

A cartilagem é uma estrutura que cobre todas as articulações de nossos ossos e sua função é revestir a superfície articular dos ossos, permitindo o movimento entre eles, sem o contato direto e, consequentemente, evitam o desgaste precoce dessas articulações.

A lesão na cartilagem é comuns em algumas situações e devemos ficar atentos para percebermos precocemente que há algo estranho ali e evitar um desgaste precoce nas articulações.

Essas lesões são comuns agudamente após a torções do tornozelo e traumas (ex: queda de altura), mas podem ocorrer cronicamente, principalmente em pacientes que têm instabilidade crônica do tornozelo ou grandes alterações na pisada.

As queixas costumam ser dor inespecífica e mal caracterizada em torno do tornozelo, comumente referidas como uma torção do tornozelo que nunca curou.

Calosidades

As calosidades são alterações da pele em resposta a alguma agressão contínua da pele contra uma estrutura óssea. Consequentemente, essa pele fica cada vez mais grossa, dura e, muitas vezes, dolorosas.

O tratamento inicial dos pacientes, antes de procurar o especialista em pé e tornozelo, é de raspar ou lixar o mesmo, o que, frequentemente, leva a uma melhora nos sintomas.

No entanto, caso não seja retirado o fator que está gerando essa agressão local, a calosidade é novamente formada em torno de 30 dias.

As causas mais comuns são alterações na pisada (pisadas pronadas ou supinadas), deformidades nos dedos (joanete e joanete do dedo mindinho) e a utilização de calçados inadequados que, muitas vezes, com a agressão contínua, estimula a formação de um bico de osso em áreas nos dedos e, mesmo após a retirada do calçado, como já formou um estímulo crônico local, a calosidade e a dor permanecem.

O tratamento normalmente é baseado na retirada do fator estimulante, como a troca dos calçados e utilização de palmilhas e, nos casos mais graves ou crônicos, pode ser lançado mão de pequenos procedimentos cirúrgicos.

Doenças do Tendão Calcâneo

O tendão calcâneo, também conhecido como tendão de Aquiles, é o tendão que se localiza na parte de trás da perna e é responsável por conectar os ossos do calcânhar aos músculos da panturrilha.

Além disso, é o tendão mais forte de nosso corpo, podendo resistir até uma carga de 10 vezes o nosso peso corporal. Dentre as doenças que podem acometer o tendão calcâneo, a mais comum é a tendinite, também conhecida, nos casos mais avançados, como “esporão de galo”.

Esse termo surgiu, pois, nos casos mais crônicos e avançados, ocorre uma calcificação no local onde o tendão gruda no osso, gerando um abaulamento na parte de trás do calcânhar, semelhante ao esporão de um galo.

Os sintomas mais comuns são dor à movimentação do tornozelo, dor na região de trás do calcânhar e dificuldade em utilizar calçados que encostem naquele local. Essas dores são

piores no período da manhã e melhoram quando o “sangue esquenta”.

Fascite Plantar ou Esporão do calcâneo

Todos nós temos uma estrutura embaixo do pé chamada de fascia plantar. Essa estrutura normalmente funciona como um elástico quando pisamos.

No seu estado normal, ela cede um pouco ao pisar e quando tiramos o pé do chão, ela volta ao normal. No entanto, alguns pacientes por uma série de fatores (ex: falta de alongamentos, falta de atividades físicas, obesidade e calçados inadequados) acabam tendo essa estrutura encurtada e inflamada na região embaixo do calcanhar, causando as famosas dores do esporão.

Os sintomas incluem forte dor embaixo do calcanhar que é pior ao acordar e se levantar ou quando tentamos ficar de pé, após longos períodos sentados. Essa doença tem tratamento e o paciente pode ficar curado, mas necessita de uma série de medidas específicas.

Se trata de uma protuberância óssea que se dispõe atrás ou na base do osso calcâneo. Essa deformação pode ser assintomática, no entanto, o sintoma principal, quando ocorre, é forte dor no calcanhar que se intensifica com esforço e alivia com o descanso.

Uma informação importante é que o “esporão” (bico de osso presente na parte de baixo do calcanhar), que deu o nome popular da doença, não tem relação com a dor.

Ou seja, algumas pessoas têm um “esporão” enorme e não sentem qualquer tipo de dor, enquanto outros indivíduos não têm o “esporão” e sentem dores infernais. O tratamento também não consiste na ressecção dele.

Unha encravada

A unha encravada acontece quando a unha cresce e entra na pele, causando inflamação e por consequência um granuloma e até infecções oportunistas.

Essa inflamação ou infecção crônica costuma ser muito dolorosa e prejudica muito a qualidade de vida dos pacientes, pois causam sintomas de hipersensibilidade ao toque, muita dor local, vermelhidão e inchaço, prejudicando na utilização de calçados fechados.

O tratamento feito usualmente pelos cirurgiões e pelos ortopedistas gerais é simplesmente fazer a ressecção daquele pedaço de unha que está entrando na carne (cutícula) do

paciente. No entanto, esse tratamento costuma ter altos índices de recidiva.

Idealmente, deve ser feito o tratamento definitivo que é ressecar toda a lateral da unha que está inflamada, retirando a matriz dela, impedindo que ela volte a crescer nessa região, seguido de reconstrução do leito ungueal (cutícula).

Alguns problemas relacionados a doenças ou características no pé podem gerar dores em outras partes do corpo, como joelhos, pernas e até na lombar.

Algumas outras condições no pé podem ser:

- Osteoartrite;
- Osteomielite;
- Dedo em martelo;
- Metatarsalgia;
- Pisada Supinada e Pé Cavo;
- Pisada pronada e pé plano;
- Tumor; Doença óssea de Paget;
- Verrugas plantares e;
- Osteófitos (bico de papagaio).

Sintomas de emergência

Qualquer um desses sintomas indicam que você precisa de um médico com urgência:

- Pacientes diabéticos com ferida profunda ou não cicatrizada, vermelha, quente ao tocar, inchada ou com drenagem de secreção e febre;
- Inchaço ou dor forte no pé ou na panturrilha;
- Feridas abertas;
- Infecções, que tem como sinais iniciais a dor, sensibilidade da área e vermelhidão;
- Não conseguir ficar sobre o pé ou caminhar.

Em caso de dor no pé ou tornozelo, o melhor a fazer é [agendar uma consulta](#) com ortopedista especialista em pé.

Ficou alguma dúvida? Deixe seu comentário.