O que é fascite plantar?

Trata-se da inflamação da fascia plantar – Uma estrutura fibrosa que se forma embaixo do calcanhar, percorrendo todo o pé em formato triangular (em leque) e termina na região próxima aos dedos. Ela tem função de manter o formato do pé e participa no mecanismo necessário para andar.

O que pode causar fascite plantar?

As principais causas são:

- Contratura da musculatura da cadeia posterior (Panturrilha – Gastrocnêmio e Sóleo / Coxa – Isquiotibiais), com diminuição do movimento de dorsiflexão (elevar o pé);

- Obesidade (IMC > 30);

- Longos períodos de pé; pisada pronada ou supinada;
- Corredores;
- Calçados muito flexíveis.

Quais os principais sintomas?

Dor na região embaixo do calcanhar, pior ao acordar, na primeira pisada, que melhora ao longo do dia e piora ao pisar após longos períodos sentado.

Como confirmar a fascite plantar?

O diagnóstico pode ser facilmente realizado pelo exame clínico do ortopedista especialista em pé e tornozelo. Os exames de imagem podem ser úteis, como o ultrassom e a ressonância magnética, que mostram o espessamento da fascia plantar, sugerindo inflamação. Eles são importantes para documentar o caso e para autorização de procedimentos pelos planos de saúde, como infiltrações.

Qual tratamento para fascite plantar?

O tratamento não cirúrgico é muito eficaz e pode ser associado com procedimentos não invasivos, como infiltrações e terapia por ondas de choque.

Alongamentos: Musculatura posterior da coxa, panturrilha e fascia plantar.

- **Mudança de calçados:** utilizar calçados firmes e com salto posterior e evitar calçados planos e flexíveis.
- **Adequação da atividade física:** priorizar atividades de baixo impacto (bicicleta, elíptico, musculação, exercícios na água ou pilates Evitar atividades de alto impacto (caminhar, correr, dançar, treino funcional, crossfit, esportes e lutas).
- Fisioterapia Motora.
- Medicações: Anti-inflamatórios, Corticoides
- Palmilha.
- Terapia por ondas de choque.
- Infiltrações.

Confira os vídeos em que falo a respeito:

Isso é tudo que você precisa saber sobre fascite plantar, chamada também de esporão. Fale com a gente para agendar sua consulta.