

O que é metatarsalgia?

Trata-se de uma inflamação e dor persistentes na região do colchim adiposo metatarsal, que é a região volumosa na planta do pé, próxima aos dedos, sob a cabeça de um ou mais ossos metatarsais.



O que pode causar isso?

- Contratura da musculatura da cadeia posterior (Panturrilha – Gastrocnêmio e Sóleo / Coxa – Isquiotibiais), com diminuição do movimento de dorsiflexão (elevar o pé);
- Joanete;
- Pisada supinada/pé cavo;
- Dedos em garra, alterações na fórmula metatarsal (formato dos ossos do pé) e calçados muito flexíveis e maleáveis.

Quais os principais sintomas?

Dor persistente na região do colchim adiposo metatarsal, calosidades nessa região e o desgaste acentuado no solado do calçado próximo aos dedos. Pode haver também estalido, dor em choque e dormência local, quando há Neuroma de Morton associado, o que é relativamente comum



Como confirmar metatarsalgia?

O diagnóstico pode ser facilmente realizado pelo exame clínico do ortopedista especialista em pé e tornozelo. Os exames de imagem também podem ser úteis, como o Raio X, que mostra o formato dos ossos do pé, e a Ressonância Magnética, que evidencia inflamação e degeneração local, além do Neuroma de Morton, quando presente.

Qual tratamento para metatarsalgia?

Nos estágios iniciais, o tratamento pode ser bem manejado de forma não cirúrgica, enquanto nos estágios avançados e refratários, podem ser necessários procedimentos cirúrgicos minimamente invasivos, pela Técnica Percutânea.

Alongamentos: Musculatura posterior da coxa e panturrilha.



Mudança de calçados: utilizar calçados de solado firme/pouco flexíveis, principalmente na região próxima aos dedos.

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).

Palmilhas com Piloto Retrocapital;



Fisioterapia Motora.

Medicações: Anti-inflamatórios e Corticoides.

Cirurgia Minimamente Invasiva também é uma excelente opção de tratamento e pode ser a única alternativa nos casos que não melhoram com o tratamento conservador.

Veja mais nesse vídeo sobre Metatarsalgia e Neuroma de Morton

Quer saber se está com metatarsalgia? [Agende sua consulta](#).