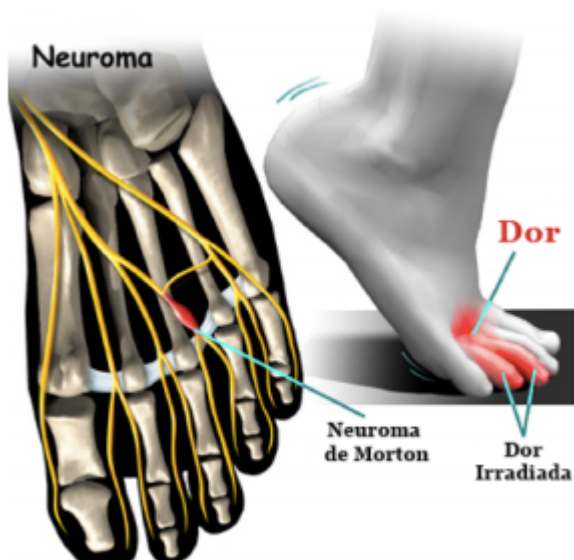


O que é Neuroma de Morton?

Trata-se do espessamento de um ou mais nervos interdigitais, os quais são localizados no colchão adiposo distal (região mais volumosa do solado do pé, logo antes dos dedos) e propiciam a sensibilidade dos dedos.

Esse espessamento, que ocorre principalmente nos 2º e 3º espaços interdigitais (região central), é fruto de uma inflamação persistente.



O que pode causar isso?

- **Sobrecarga Mecânica:** 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;
- Alterações na Fórmula Metatarsal (formato dos ossos do pé).
- Compressão: Calçados apertados na região dos dedos ou com solado flexível e maleável.

Quais os principais sintomas?

Dor pulsátil e bem localizada na região plantar e logo antes dos 3° e 4° dedos, que piora ao pisar na ponta dos dedos ou com uso de salto alto, e pode vir associada à dormência, formigamento, choque ao pisar e estalido.

Como confirmar?

O diagnóstico pode ser facilmente realizado pelo exame clínico do ortopedista especialista em pé e tornozelo.

Os exames de imagem também são úteis, como o Raio X, que avalia o tipo de pisada, o formato dos ossos do pé e doenças associadas (joanetes), e a **Ressonância Magnética, que confirma o Neuroma de Morton.**

Qual tratamento?

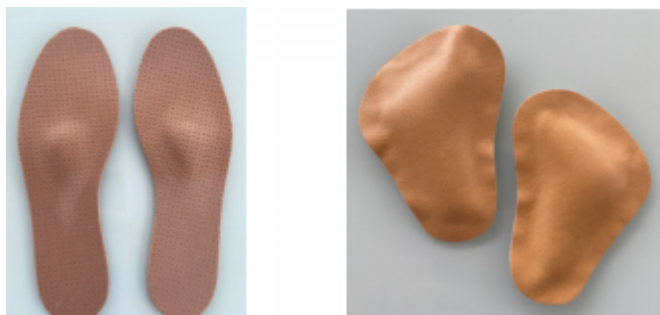
Nos estágios iniciais, com neuromas menores (<5mm), o tratamento pode ser bem

manejado de forma não cirúrgica, enquanto nos estágios avançados e refratários, podem ser necessários procedimentos cirúrgicos.

- Medicamentos: Anti-inflamatórios e Corticóides.
- Fisioterapia Motora e Alongamentos: Musculatura posterior da coxa e panturrilha.



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



- Adequação temporária 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.
- Infiltração (<5mm).
- Cirurgia



Sente os sintomas do Neuroma de Morton? Agende uma consulta.