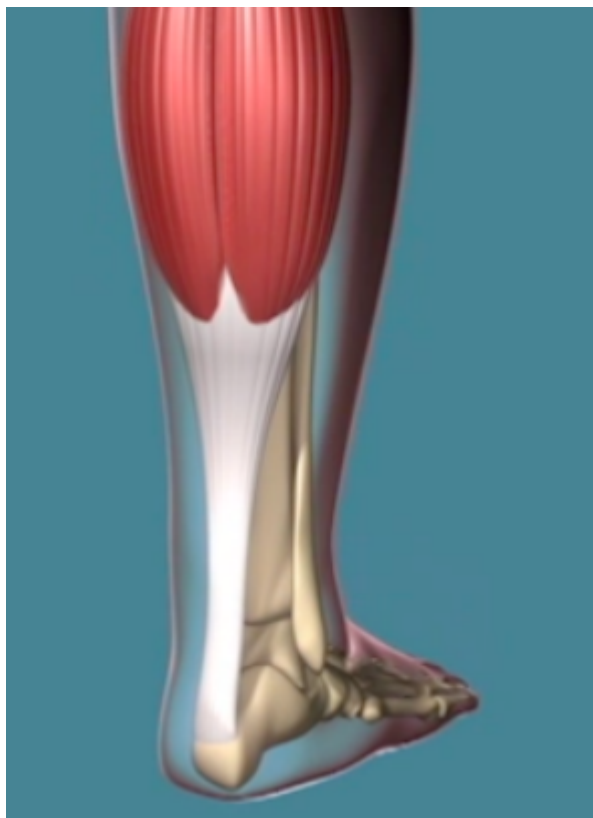


## O que é tendinopatia insercional do tendão de aquiles?

O músculo é composto basicamente por uma parte carnosa e outra fibrosa, que é o tendão. Todos os músculos do corpo se fixam num local rígido, normalmente um osso.



Na região próxima a essa fixação, ele se torna mais denso, formando o tendão, que se insere (gruda) no osso, semelhante a uma corda elástica. Logo, o termo tendinopatia insercional do tendão de Aquiles significa a inflamação do tendão no local onde ele gruda no osso.



## O que pode causar isso?

**As principais causas são:**

- Falta ou excesso de flexibilidade;
- Excesso ou erros de treinamento;
- Calçados inadequados (planos e muito flexíveis);
- Atividades físicas em superfícies rígidas e inclinadas;
- Pisada pronada ou supinada
- Fraqueza muscular;
- Obesidade e utilização de alguns tipos de medicações (corticoides, quinolonas e anticoncepcionais orais).

## Quais os principais sintomas?

Dor no início das atividades matinais, que piora com exercícios, e aumento de volume na região posterior do calcanhar, que pode gerar dificuldade para utilizar calçados fechados ou desgaste do contraforte do mesmo.

## Como confirmar?

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 a radiografia, ultrassonografia e a ressonância magnética. Eles são importantes para ditar o prognóstico da doença e guiar o tratamento.

## Qual tratamento?

Nos estágios iniciais, o tratamento pode ser bem manejado de forma **não cirúrgica**, enquanto nos estágios avançados, podem ser necessários procedimentos cirúrgicos minimamente invasivos (fases mais iniciais) ou a cirurgia aberta tradicional (fases tardias).

- O tratamento não cirúrgico é muito eficaz e pode ser associado com procedimentos não invasivos, como a terapia por ondas de choque.
- Alongamentos: Musculatura posterior da coxa e panturrilha.



- 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).
- Palmilha de Elevação.
- Fisioterapia Motora.
- Medicamentos: Anti-inflamatórios e Corticoides
- Terapia por ondas de choque.

A cirurgia também é uma excelente opção de tratamento e pode ser a única alternativa nos casos mais graves ou que não melhoram com o tratamento.

**Confira o vídeo também:**

Quer saber se possui Tendinopatia Insercional do Tendão de Aquiles? [Agende sua consulta aqui](#).