

O que é?

Trata-se da inflamação e dor persistente de 2 ossículos, chamados de sesamóides (lateral e medial), localizados abaixo da cabeça do 1º metatarso (osso localizado dentro do pé, logo antes do dedão). Quando inflamados, esses ossos causam incômodo significativo e bem localizado nessa área.



Quais os principais sintomas?

Dores persistentes e bem localizadas na região do colchim adiposo metatarsal, logo abaixo da cabeça do 1º metatarso (região plantar, logo antes do dedão), que pioram com as atividades físicas e com a utilização de calçados inadequados (Salto Alto ou Solado Hiperflexível), e podem estar associadas a calosidades.



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 o Raio X e a Tomografia Computadorizada, que avaliam se há fraturas e desgaste desses ossos, e a Ressonância Magnética, que evidencia inflamação e degeneração.

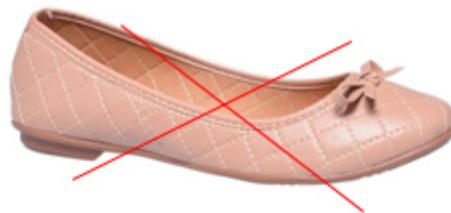
Qual tratamento?

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

- **Medicações:** Anti-inflamatórios e Corticóides
- **Fisioterapia Motora e Alongamentos:** Musculatura posterior da coxa e da panturrilha.
- **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).



- **Mudança de calçados:** Utilizar calçados de solado firme, principalmente na região próxima aos dedos e evitar saltos altos.



- **Palmilhas (Valgizantes ou Fibra de Carbono).**
- **Cirurgias (Correção do Pé Cavo ou Ressecção do Sesamóide)**



Veja mais nesse vídeo: