

## O que é Fratura por Estresse dos Metatarsos?

Trata-se de uma lesão causada pela sobrecarga mecânica dos ossos situados no “peito” do pé, chamados de metatarsos. Isso ocorre pela carga excessiva que passa por esses ossos, causando fadiga e enfraquecimento deles, pois essa sobrecarga estimula a reabsorção óssea de forma mais acelerada do que a formação.

Essa lesão é mais comum em atletas que treinam para competições, corredores, dançarinos e militares.



## O que pode causar isso?

### **Formato do Pé/Tornozelo:**

Pé cavo (Pisada Supinada), Joanete, Hálux Rígido e Discrepância entre os membros inferiores.



SUPINADA



### **Treinamento:**

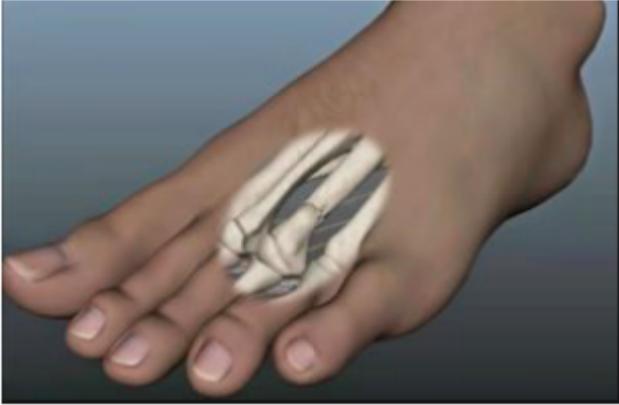
Progressão > 10%/semana, Superfícies Irregulares, Calçados Inadequados e Encurtamento da Cadeia Posterior.

### **Outros:**

Osteoporose, Déficit Vit D, Amenorréia e Dist. Tireóide.

### **Quais os principais sintomas?**

Dor e edema na região do peito do pé, principalmente na borda externa, que piora com atividades físicas ou longos períodos de pé e melhoram com repouso. Pode haver dificuldade para andar, com marcha claudicante (“mancando”).



## Como confirmar?

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

Os exames de imagem são úteis: a **Radiografia** para avaliar possíveis fraturas desviadas ou em fase de consolidação e a **Ressonância Magnética** para confirmar a lesão por sobrecarga (estágios iniciais) ou a fratura por estresse sem desvio e avaliar lesões associadas.

## Qual tratamento?

Consiste em corrigir o déficit metabólico, o fator mecânico de sobrecarga e a fratura.

### **Pé Cavo:**

Palmilhas e Cirurgia

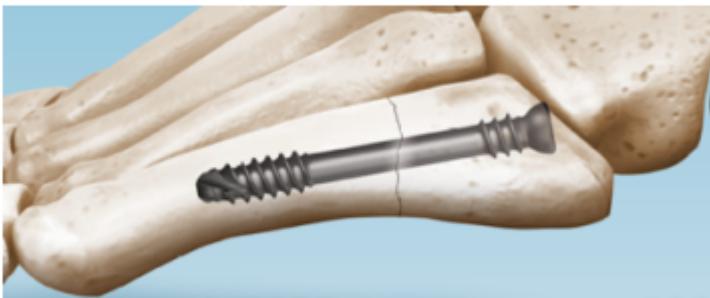


## Hálux Valgo (Joanete):

Cirurgia



## Fratura do Metatarso:



**Veja mais nesse vídeo:**

Quer agendar uma consulta? [Clique aqui.](#)