Aquela dor incômoda no calcanhar pode significar uma tendinite do tendão de Aquiles. Pode ser bastante dolorosa e tende a piorar com a falta de tratamento, por isso, nós vamos falar mais sobre ela. Saiba quais são os sintomas, principais causas e tratamentos possíveis.

O que é tendinite do tendão calcâneo?

O calcâneo é o maior osso do nosso pé, responsável por dar forma a ele. O tendão de Aquiles é o responsável por conectar os ossos do calcanhar aos músculos da panturrilha. Então, é um dos tendões mais forçados durante nosso dia a dia.

Também chamada de tendinopatia, a tendinite é uma lesão ou inflamação causada pelo excesso de esforço ou movimentos repetitivos, que podem acontecer em qualquer tendão e em qualquer pessoa, ou seja, onde há tendão, pode haver tendinite.

Então, a tendinopatia do calcâneo é uma condição de degeneração ou inflamação do tendão de Aquiles.

Quais são as principais causas da tendinite do tendão calcâneo?

Como o tendão de Aquiles é muito importante para os movimentos diários, por exemplo andar, pular ou correr, ele pode facilmente ser danificado ou ocorrer uma inflamação.

A sobrecarga acontece, normalmente, pela forma, duração ou intensidade dos movimentos. Portanto, é muito comum acontecer em pessoas que praticam atividade física.

Com o tempo o tendão fica fraco e perde sua força, podendo sofrer uma ruptura parcial ou até mesmo total.

Existem dois tipos de causas para a lesão do tendão:

Fatores Intrínsecos

Dentre os fatores intrínsecos estão a idade, pois com o tempo os tendões vão perdendo a elasticidade, resistência do tendão, flexibilidade, suprimento vascular e alterações anatômicas.

Fatores Extrínsecos

Já os fatores intrínsecos são o uso excessivo, erros recorrentes no treino, abuso de medicamentos, tabagismo e uso de equipamentos inadequados para o exercício, como o tênis e acessórios inapropriados.

Sintomas da tendinite do tendão calcâneo

O tendinopatia do calcâneo pode apresentar diversos sintomas, que podem variar conforme o avanço da doença, portanto esses sintomas podem durar dias, semanas e até anos.

Os principais sintomas da tendinite do tendão de Aquiles são:

Dor que irradia do calcanhar para a musculatura da perna, podendo aumentar conforme a área é movimentada;

Dificuldade de movimento e diminuição da força;

Aumento de volume causado pelo inchaço;

Vermelhidão e calor na região;

Engrossamento da estrutura (tendão);

Rigidez pela manhã e;

O tendão pode ficar sensível ao toque e a movimentos.

Estes são os principais sintomas, no entanto, é importante salientar que podem estar presentes todos os eles ou apenas alguns.

Então, se sentir dor na região do calcanhar, que se intensifica com atividade física, deve procurar um médico para o diagnóstico e tratamento adequado.

Quando não tratada, a tendinite pode se tornar crônica, causando dores prolongadas, ou ocasionar o rompimento do tendão.

Fatores de risco para a tendinite do tendão calcâneo

Existem alguns fatores de risco, ou seja, fatores que facilitam o surgimento da tendinopatia.

O desgaste do tendão é frequente em jovens que fazem atividades físicas, como corridas e caminhadas ou que praticam outras modalidades de esporte.

Indivíduos praticantes de vôlei e de basquete realizam grandes esforços físicos nos saltos constantes, além do estresse depositado sobre o tendão e, por isso, estão mais propensos a desenvolverem a tendinite nessa região.

Diagnóstico da tendinite do tendão de Aquiles

O diagnóstico da tendinite pode ser feito através do exame físico pelo médico, onde a sensibilidade e a dor são verificadas.

O médico também pode solicitar exames de imagem, como radiografia, ultrassonografia e ressonância magnética para verificar se a causa dos sintomas é mesmo a tendinite.

Tratamentos possíveis para a tendinopatia do tendão calcâneo

Infelizmente, a dor da tendinite pode perdurar por meses até se resolver por completa. Para o tratamento, o médico pode indicar diversos tipos de tratamentos, como medicações anti-inflamatórias, mudanças nos calçados, alongamentos, reabilitação fisioterápica e atividades físicas adequadas.

Caso os tratamentos iniciais não resolvam a situação, o médico pode indicar a [cirurgia](#) para reparar o dano ao tendão.

Reforço que o tratamento deve ser indicado por um médico especialista para se ter eficácia no diagnóstico e no tratamento.

Confira mais aqui:

Então, sente dor no pé e quer saber por que acontece? [Acesse e agende sua consulta.](#)