

O que é?

O músculo é composto basicamente de uma parte carnosa e outra fibrosa, que é o tendão. Na região posterolateral do tornozelo, temos 2 importantes tendões: Fibular Curto e Fibular Longo, que tem função de everter o pé e o tornozelo. Eles seguem juntos e podem inflamar, gerando a Tendinopatia dos Tendões Fibulares.



O que pode causar isso?

As principais **causas são anatômicas que geram atrito ou compressão no tendão:** Retropé varo, osteófito fibular, subluxação crônica, implantação baixa do ventre muscular do fibular curto, incompetência do retináculo, m. fibular 4°, megatubérculo e os peroneum

(osso acessório).

Quais os principais sintomas?

Dor atrás do maléolo lateral (proeminência óssea na parte do fora do pé) no trajeto dos tendões fibulares, que piora com a eversão e dorsiflexão ativas (você faz o movimento) e com a inversão e flexão plantar passivas (alguém faz o movimento por você) do tornozelo, associado ao edema local.



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.



SUPINADA



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 com tenoplastia (fases iniciais) ou a cirurgia aberta tradicional com transposições tendencias (fases tardias).

O tratamento não cirúrgico costuma ser eficaz e pode ser associado com procedimentos não invasivos, como a terapia por ondas de choque ou infiltrações com Polidocanol.

- **Fortalecimento Muscular:** Exercícios isométricos e excêntricos dos eversores e de propriocepção.



- **Adequação da atividade física:** Priorizar atividades de baixo impacto (bicicleta, elíptico, musculação, exercícios na água ou pilates. Evitar atividades de alto impacto (caminhada, corrida, dança, treino funcional, crossfit, esportes e lutas).
- **Palmilhas Valgizantes:** Pé Cavo / Pisada Supinada.



- **Imobilização:** Bota Ortopédica (4 - 6 semanas).
- **Fisioterapia Motora.**
- **Medicações:** Anti-inflamatórios e Corticóides
- **Terapia por ondas de choque.**
- **Infiltração com Polidocanol.**

- **Tratamento Cirúrgico.**

Confira mais nesse vídeo:

Sente dor nessa área do pé? [Clique aqui e agende sua consulta.](#)