



## Lesões mais frequentes no atletismo

# Metatarsalgias

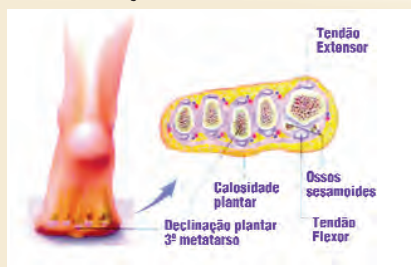
POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

Metatarsalgia é uma lesão na parte frontal do pé, na zona da cabeça dos metatarsos (ossos que articulam com os dedos). É uma dor que parece estar em toda a parte frontal do pé, embora por norma seja apenas num dos ossos metatarsos. Esta lesão está associada a um problema mecânico dos metatarsos, em que aquele que dói é geralmente o que está mais baixo, o que provoca uma maior pressão sob o mesmo e por consequência dor. Pode também ser visível uma pequena calosidade na zona da dor, sendo facilmente encontrado quando pressionado para baixo. A dor sentida é muitas vezes descrita como "parece que tem uma pedra no sapato". A metatarsalgia é geralmente localizada debaixo da segunda, terceira ou quarta cabeça metatarsica.

### Causas:



Dor na cabeç a do 2º metatarso



Abaixamento da cabeç a do 3º metatarso

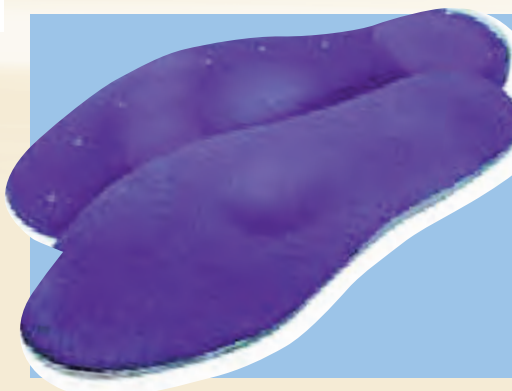


Calosidade na cabeç a do 3º metatarso

No Atletismo, a causa mais frequente é a sobrecarga mecânica aquando da pisada sobre os metatarsos, além disso, à medida que envelhecemos, a almofada de gordura no nosso pé tende a diminuir, tornando-se muito mais susceptível à dor. Saltos altos e calçado com a frente estreita (sapatos bicudos) apertam a área do metatarso em um espaço mínimo, dificultando o andar e resultando em desconforto no antepé. O excesso de peso, treinos em pisos irregulares e calçado inadequado, podem não ser causa directa mas junto com outros factores podem desencadear a patologia.

### Tratamento:

O primeiro passo no tratamento da metatarsalgia é a utilização de umas palmilhas plantares individualizadas



com o objectivo de diminuir a pressão sobre os metatarsos. Se a causa da lesão foi também a utilização de calçado inadequado, este deve ser trocado. Começam também a surgir alguns casos de metatarsalgias em atletas que correm com calçado "minimalista", se for esse o caso há que repensar a utilização dos mesmos.

Palmilha com apoio retrocapital para diminuir a pressão sob os metatarsos. Após esta primeira intervenção deve escolher locais de treino em que o piso seja em relva ou terra batida e evitar a todo o custo pisos irregulares e duros (alcatrão e cimento).

Como tratamento aconselha-se:

- **Crioterapia** (aplicação de gelo durante 15m - 3 x por dia) especialmente depois dos treinos;
- **Diatermia** - terapia que usa a energia do corpo para promover calor;
- **Ondas de choque** (6 sessões - 1 x por semana);
- **Osteopatia** - manipulação/mobilização dos metatarsos e dedos de forma a melhorar a mobilidade.

### Conclusão

As metatarsalgias podem tornar-se num forte incómodo para o atleta, nesta lesão a prevenção é ainda mais importante. Se habitualmente faz calosidades nos metatarsos ou se verifica que tem um mais baixo do que os outros, aconselhamos a procurar um podólogo com a maior brevidade possível, de forma a que lhe sejam feitas umas palmilhas plantares individualizadas com o objectivo de diminuir a pressão sobre os metatarsos.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25  
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia no DESPORTO