

Revista

Novembro 2008



Tecnologia

Novidades em telefonia e informática

Vestibular

Orientação vocacional, cursinhos e datas dos vestibulares

Shopping Cidade

Natal no gelo em BH

Carolina Vaz,
Gerente de
Marketing do
Shopping Cidade

ENTREVISTA

**Dr. Jardélio
Mendes
Torres**

A um passo do verão

Eles nos sustentam e garantem nossa mobilidade, mas são esquecidos e sofrem, com frequência, em saltos de bico fino e sapatos apertados. Necessitam de limpeza e descanso adequados para suportar a difícil jornada de longas caminhadas, várias horas de trabalho, exercícios físicos e higiene precária. Conheça as possíveis deformidades dos pés e aprenda dicas sobre cuidados especiais no tratamento e prevenção de doenças. Prepare-se para o verão e comece o ano novo com o pé direito!

FAZ: Qual é a função dos pés?

Dr. Jardelio: O pé é um importante órgão do corpo, que serve como sua ligação com o meio ambiente, através do contato com o solo. As funções mais importantes desempenhadas pelos pés são: locomoção, sustentação do peso, amortecimento de choques, propriocepção e equilíbrio. Mesmo sob condições de carga e trabalho, são capazes de se recuperar rapidamente de pequenas lesões e abusos, retornando integralmente às suas funções originais. Há sensores na planta dos pés que permitem ao indivíduo, mesmo de olhos fechados, perceber em que tipo solo está pisando. Um dos maiores fatores de evolução foi quando o ser humano assumiu a condição bípede, liberando os membros superiores para outras funções.

FAZ: Quais são as patologias mais frequentes?

Dr. Jardelio: Várias patologias afetam os pés, desde patologias congênitas, hereditárias, a patologias traumáticas (fraturas, contusões e lesões ligamentares). Há doenças inflamatórias (artrites) e sistêmicas (diabetes), bem como deformidades adquiridas, causadas pelo uso inadequado de

sapatos – principalmente o joanete, que é a patologia de tratamento cirúrgico mais frequente do pé.

FAZ: O que é o joanete e como deve ser tratado?

Dr. Jardelio: Esta deformidade é muito mais que uma saliência óssea no lado interno do pé, pois envolve mudança na arquitetura e no funcionamento das articulações, resultando em deformidade progressiva e, muitas vezes, na incapacidade em acomodar os pés dentro dos sapatos. Existem fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados à etiologia desta patologia. A deformidade é mais comum nas mulheres – na proporção de nove mulheres para um homem. Alguns tipos de calçados, ao invés de proteger, promovem verdadeira agressão aos pés. O uso inadequado de sapatos de salto alto e de bico fino é um verdadeiro vilão para a boa saúde dos pés. As mulheres, cada vez mais vaidosas, podem, muitas vezes, pagar um preço alto pelo uso prolongado deste tipo de sapato. A prevenção é de extrema importância. É necessário educar os jovens para o uso de calçados confortáveis e com saltos que não excedam três centímetros. O tratamento cirúrgico é o recurso mais

efetivo para a solução do joanete. Atualmente, existem inúmeras técnicas cirúrgicas para o tratamento desta deformidade, com excelentes resultados. A alta hospitalar ocorre no mesmo dia da cirurgia e a marcha é permitida no dia seguinte, com uso de sapato especial. Ao contrário do que as pessoas imaginam, a cirurgia não é dolorosa como no passado. Com o avanço das técnicas de anestesia regional e o uso de novos anestésicos de ação prolongada, a dor pós-operatória foi superada.

FAZ: E os pés diabéticos? Por que se preocupar com eles?

Dr. Jardelio: A infecção do pé é uma causa comum de internação do paciente diabético. É uma doença que tem um custo social extremamente alto e grande parte da população diabética não sabe de sua condição. A profilaxia das lesões e a educação do paciente são fundamentais para prevenção das seqüelas. É importante sempre fazer a dosagem da glicose no sangue, pois cerca de 50-70 % das amputações não traumáticas dos membros inferiores são relacionadas a complicações do diabetes. O pé diabético tem baixa sensibilidade, portanto é necessária sua proteção com sapatos confortáveis para evitar a formação de úlceras. Os pés podem apresentar feridas que não curam, podem inchar, apresentar coloração azul e ressecamento da pele e unhas(micoses). Daí a importância de um exame detalhado e periódico dos pés, pelo médico. A remoção de calos ou verrugas só deve ser feita por um especialista. Jamais se deve removê-los sem orientação médica, sob risco de provocar uma infecção grave. O corte de unhas deve ser feito de maneira correta, com a supervisão de um podólogo.

FAZ: Fraturas por estresse nos pés são comuns?

Dr. Jardelio: São relativamente comuns. Ocorrem quando o osso não consegue absorver uma carga à qual foi submetido, ultrapassando sua resistência normal. É diferente das demais fraturas, pois o osso não quebra totalmente, havendo apenas uma fissura interna, não visível inicialmente na radiografia. O paciente queixa-se de dor, inchaço e edema no pé e dificuldade de apoio. Nesse caso, deve-se recorrer a exames especiais como a ressonância magnética para confirmar o diagnóstico. Este tipo de fratura ocorre com mais frequência em pacientes com osteoporose, pessoas que exageram na prática de esportes. O uso de sapatos inadequados ou

corridas em pisos duros também é fator causal. O tratamento é feito com a retirada da carga do membro por 40 dias, para consolidação da fratura.

FAZ: Há tratamento para pé chato?

Dr. Jardelio: Com certeza. O pé chato ou plano valgo é caracterizado pela queda do arco longitudinal do pé. A curva do pé funciona como um amortecedor, portanto, um pé chato é como um carro sem amortecedor. Recebe mais impacto que o normal, gerando sobrecarga no sistema músculo ligamentar, com aumento no consumo de energia. Em crianças menores, o pé plano é considerado normal. A curva do pé forma-se por volta dos sete anos de idade, portanto, uma criança aos oito anos de idade que apresenta pé chato muito acentuado, deverá procurar um especialista para tratamento. A cirurgia é indicada aos 10 anos de idade. Atualmente, a cirurgia é realizada com anestesia local e apenas 4 horas de internação hospitalar.

FAZ: Que cuidados o senhor recomenda para o verão?

Dr. Jardelio: Com a chegada do verão ocorre aumento da prática desportiva. É importante seguir algumas recomendações: antes de praticar esportes, devemos sempre fazer uma avaliação médica voltada principalmente para o sistema cardiovascular e músculo esquelético. A escolha da atividade deve ser compatível com a idade e o estado de saúde do praticante e os exercícios devem ser realizados sob orientação para evitar a ocorrência de lesões. A escolha do tênis também é um fator fundamental, já que hoje temos calçados específicos para cada tipo esporte. Um bom calçado atua diretamente no posicionamento dos pés, no amortecimento de choques e na diminuição dos impactos nas articulações. Não podemos esquecer os cuidados com a higiene dos pés, pois nesta época do ano aumenta a contaminação das unhas por fungos, levando às micoses. O ambiente interno dos calçados favorece a proliferação de fungos, uma vez que os mesmos têm predileção por ambientes escuros, úmidos e fechados. Daí a importância de manter as unhas sempre aparadas, limpas e secas.

Dr. Jardelio Mendes Torres - Ortopedista
Membro titular da Sociedade Brasileira de Medicina
Cirurgia do Pé - CRM-MG 21.664
Av. Francisco Sales, 1463 - Sala 605 - Sta Efigênia
(31) 3241-5090

Clínica Belvedere
Rua Afonso Costa Reis, 65
Belvedere
(31)3228-3800
www.clinicabelvedere.com.br