

**Autor:** Adília Rafael, Diana Rocha, Sérgio Sousa

**Última atualização:** 2019/06/04

**Palavras-chave:** Fasciite Plantar, Dor no calcanhar, Fáschia Plantar, Calçado, Exercício

## Resumo

A fasciite plantar é uma causa frequente de dor no calcanhar. Consiste numa dor aguda que surge logo de manhã nos primeiros passos após o acordar e acentua-se após longos períodos de pé ou na mudança de posição de sentado para a de pé.

A sua identificação e adequação do tratamento evita o surgimento de outros problemas, tais como a dor crónica.

## Fasciite plantar

A fáschia plantar é uma banda espessa de tecido que existe na planta do pé e que liga o calcanhar até à base dos dedos. A elasticidade da fáschia plantar é responsável por ditar o arco do pé de cada pessoa, distribuindo a pressão sobre os vários ossos que existem da forma mais uniforme possível.

A fasciite plantar é uma inflamação desta fáschia, normalmente provocada pela repetição dos estiramentos, levando ao aparecimento de sintomas como a dor. Estima-se que uma em cada dez pessoas seja afetada durante a sua vida e que cerca de 2 milhões de pessoas por ano no mundo recebam tratamento para este problema.

### Quais as suas causas?

Esta situação dolorosa comum surge com mais frequência nas pessoas entre os 40 e os 60 anos de idade, nomeadamente nas mulheres. Existem várias causas:

- Gravidez
- Excesso de peso/Obesidade
- Doenças do pé (ex.: pé "chato" ou arco plantar acentuado) e padrões da marcha fora do comum
- Exercícios que implicam tensão sobre o calcanhar (ex.: dança aeróbica, ballet, atletismo)
- Profissões que obriguem a longos períodos em pé (ex.: empregados de balcão, professores, trabalho em fábricas)
- Uso de calçado impróprio (ex.: sapatos com sola fina ou sem apoio adequado à curvatura natural do pé)

## Que sintomas posso ter?

---

Por norma, os sintomas de uma fasciite plantar vão surgindo com o tempo; é comum atingir apenas um pé mas não quer dizer que não possa surgir nos dois. As pessoas com este problema queixam-se de uma dor tipo pontada no calcanhar ou na restante planta do pé, que ocorre logo pela manhã após os primeiros passos e que alivia com as caminhadas. Se longos períodos de pé ou na posição sentada, a dor pode reaparecer.

Para tentar evitar ou, pelo menos, diminuir estes sintomas, a tendência será alterar o modo de caminhar e a forma como apoia o pé no chão, podendo causar problemas noutros locais como os joelhos, anca e até na coluna. Por estes motivos, é importante identificar atempadamente este problema, permitindo dirigir o tratamento.

## Como se deteta este problema?

---

Na maior parte das vezes, os sintomas são típicos e permitem afirmar o diagnóstico. Uma ecografia vai mostrar a inflamação da fáschia. Pode haver interesse em fazer outros exames como a radiografia ou a ressonância magnética para excluir outras doenças (fraturas, esporão do calcâneo ou compressões dos nervos, por exemplo).

## Como tratar uma fasciite plantar?

---

O tratamento passa pela adoção de medidas conservadoras que normalmente resolvem o problema na grande maioria dos casos. Estas medidas incluem:

- Tratamento pelo frio (ex.: colocar o pé sobre uma garrafa pequena de água congelada, rolando-o sobre a mesma, duas a três vezes por dia, por períodos não superiores a 20 minutos);
- Elevar as pernas, sempre que possível, para diminuir o edema (pernas inchadas) e aliviar a dor;
- No dia-a-dia, usar palmilhas adaptadas ao pé, por forma a absorver o impacto do contacto com o solo;
- Reduzir o esforço (ex.: caminhadas) e a prática de atividades de maior impacto, optando por exercícios como a natação;
- Poderá ser mesmo necessário suspender por algumas semanas as atividades de maior impacto.

O tratamento pode ainda incluir o recurso a medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios não esteroides para controlo da dor e da inflamação. Os corticoides podem ser também uma opção. As infiltrações por injeção direta no local são úteis, eficazes e rápidas a atuar, embora possam enfraquecer a fáschia e causar a sua rotura. A iontoforese é outra forma de aplicação que consiste na utilização do medicamento sobre a pele que é absorvido de forma indolor mediante a aplicação de uma corrente elétrica. A fisioterapia também pode ser útil, bem como a utilização de ondas de choque ou de equipamentos específicos para normalizar, fortalecer e alongar a fáschia. A cirurgia é reservada para os casos graves e que não melhoram com os tratamentos instituídos.

## Como prevenir?

---

O principal fator de risco é o excesso de peso/obesidade. Controlar o peso através de uma alimentação equilibrada, da prática regular de atividade física e adotando um estilo de vida saudável é fundamental.

A escolha do calçado é também muito importante. O calçado deve ser adequado ao exercício e ao pé, com o cuidado de o renovar assim que necessário. No dia-a-dia, deve-se optar por usar sapatos fechados com um bom suporte do arco do pé, podendo recorrer ao uso de ortóteses (palmilhas).

## Conclusão

---

A fasciite plantar é uma situação dolorosa que deve ser detetada e tratada a tempo, impedindo a evolução para um quadro de dor crónica ou outros problemas noutras articulações.

## Referências recomendadas

---

- [Plantar fasciitis. Mayo Clinic](#)
- [National Library of Medicine](#)
- [Riddle DL, Schappert SM. Volume of ambulatory care visits and patterns of care for patients diagnosed with plantar fasciitis: a national study of medical doctors. Foot Ankle Int 2004;25:303-310](#)
- [Thing J, Maruthappu M, Rogers J. Diagnosis and management of plantar fasciitis in primary care. Br J Gen Pract. 2012 Aug;62\(601\):443-4](#)
- [Thomas JL, Christensen JC, Kravitz SR, et al. The diagnosis and treatment of heel pain: a clinical practice guideline-revision 2010. J Foot Ankle Surg. 2010;49\(3 suppl\):S1-S19](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

[Adília Rafael](#) • [Diana Rocha](#) • [Sérgio Sousa](#)