

ESPORÃO DE CALCÂNEO

A fascite plantar é uma inflamação no tecido que recobre os músculos da sola do pé, comumente chamada de esporão, provocado devido ao excessivo estiramento em pessoas que trabalham em pé por longos períodos ou que sofrem com sobrepeso. TenCel José

A fascite plantar é uma origem comum de dor na planta do pé no adulto, com curso clínico autolimitado e resolução espontânea até um ano após o início do quadro. A recomendação inicial é diminuir o tempo de ortostatismo, com intuito de amenizar a sobrecarga na planta dos pés.

O diagnóstico é clínico, caracterizado por queixa de dor após um período de repouso, especialmente ao se levantar após o sono e sensibilidade dolorosa na face medial e plantar do calcâneo.

A obesidade, os sapatos rígidos ou deformados, ortostatismo por mais de 6 horas, valgismo do calcâneo e o encurtamento do tendão de aquiles são fatores de risco que devem ser corrigidos para melhora dos sintomas.

A presença do esporão plantar do calcâneo não deve ser correlacionada diretamente com a fascite. Ele não é característico de qualquer doença e pode estar presente em pacientes assintomáticos e ausente em pacientes intensamente dolorosos.



O tratamento é sempre conservador, com a associação de antiinflamatórios, crioterapia associada com alongamento da fascia plantar e complexo gastrocnêmio-soleo e palmilha com área de absorção em retropés e correção da pronação do pé.

O uso de corticosteróide é preconizado em casos de dor prolongada sem melhora aos tratamentos anteriores, mas também é um coadjuvante e deve ser utilizado com muito cuidado, pela possibilidade de atrofia de coxim gorduroso, ruptura da fásia plantar e neurite do nervo para o abdutor do quinto metatarsal ou do nervo calcâneo medial. Além disso, o período de alívio da dor que ele propicia é de, no máximo, um mês. Após esse período, a melhora da intensidade da dor é igual àquela dos pacientes que não fizeram seu uso.

