



Fasceíte plantar e Esporão do Calcâneo

Esporão do calcâneo é uma formação óssea reativa em forma de esporão localizada na face plantar do osso calcâneo, é uma calcificação na fáscea plantar. Essa calcificação é uma consequência a um processo inflamatório crônico da fáscea plantar que pode ser causado por fatores como: pisada errada e encurtamentos musculares.

Tanto a pisada errada como os encurtamentos musculares podem gerar uma sobrecarga de tração no local onde se insere a fáscea plantar ao osso calcâneo. Essa sobrecarga gera um processo inflamatório, e em decorrência dessa inflamação ocorre o acúmulo de cálcio no local, formando assim uma saliência óssea em forma de esporão.

Os sintomas são: dor na região plantar sob o calcâneo, que é pior no início da manhã e durante atividades prolongadas na posição em pé. Na verdade o que doe não é o esporão em si, pois, ele é uma matéria inorgânica e não tem sensibilidade.

O tratamento consiste em conter os sintomas e as causas:

Analgésicos e anti-inflamatórios, alongamentos dos grupos musculares específicos, correção da pisada através de palmilha postural.

Everton Nestor/Creffito-8 68786

Fisioterapeuta especialista em confecção de palmilhas posturais.