

# O2

VEM EM MIM,  
OLIMPIADA...

O QUE ESPERAR  
DO BRASIL  
EM LONDRES

CORRENDO BEM?  
HORA DE VOAR!

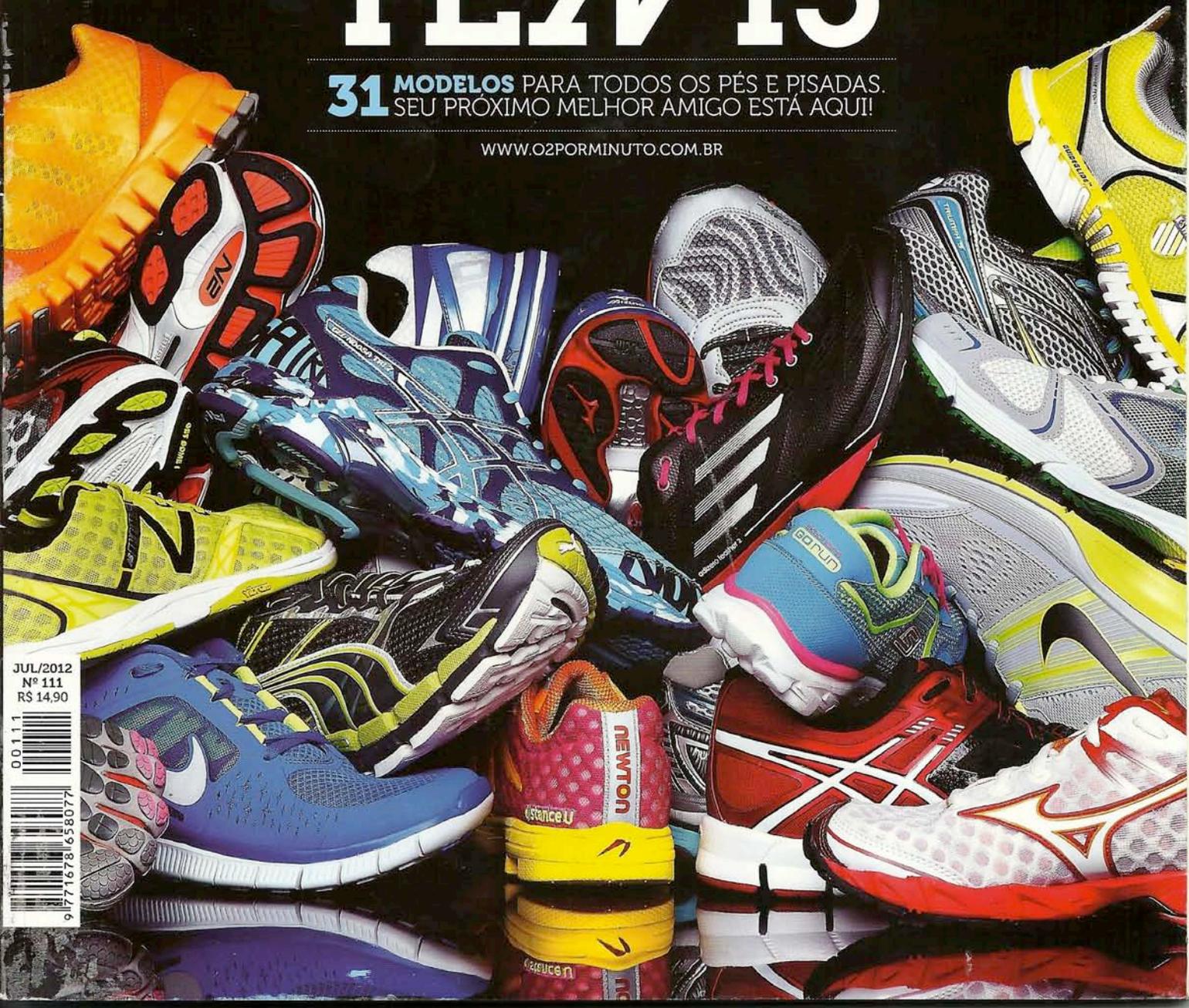
10 KM EM 40':  
NÓS ENSIMAMOS  
COMO CHEGAR LÁ

 esferaBRMIDIA

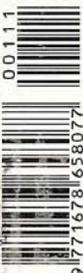
## GUIA DO TÊNIS

**31** MODELOS PARA TODOS OS PÉS E PISADAS.  
SEU PRÓXIMO MELHOR AMIGO ESTÁ AQUI!

[WWW.O2PORMINUTO.COM.BR](http://WWW.O2PORMINUTO.COM.BR)



JUL/2012  
Nº 111  
R\$ 14,90



# NEUROMA DE MORTON

## QUEIMAÇÃO NA PONTA DOS PÉS, DEDOS DORMENTES... PODE SER CULPA DE CALÇADOS INADEQUADOS

POR ZÉ AUGUSTO DE AGUIAR | INFOGRÁFICO ERIKA ONODERA

36

TÉCNICA POR QUE DÓI?

O Neuroma de Morton é uma compressão forte no nervo dos dedos do pé que o deixa dormente. O nome é uma homenagem ao médico Thomas G. Morton, que descreveu os sinais desse desconforto pela primeira vez em 1876 e remete a uma espécie de nódulo que surge nos nervos que percorrem os dedos dos pés. Mais comum em mulheres (na proporção de 8 por 1 em relação aos homens), essa lesão misteriosa acontece geralmente em pessoas que usam sapatos apertados na ponta dos dedos, ou então que tenham uma biomecânica ineficiente, como os corredores de rua que forçam muito as pontas dos pés durante as passadas — a combinação desses dois fatores, provavelmente, é a resposta. “Esse tipo de nodulação ocorre com maior frequência entre os ossos do terceiro e quarto dedos do pé, mas também entre o segundo e terceiro dedos”, explica o ortopedista Agnaldo de Oliveira. É mais comum ainda ser uma lesão unilateral. “Se o paciente apresenta dor na região, quando palpada, o médico já pode suspeitar de neuroma”, ensina o médico. A partir da suspeita é feita uma ressonância magnética. “Apenas o exame de imagem pode dar a certeza no diagnóstico”, afirma Agnaldo.

### ELAS SOFREM MAIS

A razão de o Neuroma de Morton ser mais frequente entre as mulheres que nos homens possivelmente se deva ao uso de salto alto por elas, mas não há comprovação científica sobre isso. A única certeza é a de que o uso de salto causa mais dor nessa região em quem já está lesionada. O salto comprime os ossos metatarsais e os nervos que percorrem os dedos do pé. Quanto aos corredores, não há uma relação direta dos treinos intensos com o neuroma, já que aparecem por conta própria.

### COMO PREVENIR

Um possível modo de prevenção do neuroma — os médicos não dão nenhuma garantia de que funcione de fato, devido à imprevisibilidade da lesão — é o uso de calçados acolchoados na sola e com bico largo. Esses cuidados não evitam o surgimento do neuroma, mas reduzem consideravelmente a dor no local.

“O grande problema é que o neuroma não regride. Os sintomas podem ser atenuados, mas a nodulação permanece”, avalia o ortopedista Ricardo Cury. Por isso, em alguns casos, é recomendada uma intervenção cirúrgica, único método definitivo de remover o tumor.

### CAUSAS

- Não há causas comprovadas cientificamente.
- Atividades físicas de alto impacto e uso de calçados justos ou de salto alto podem agravar os sintomas.

### SINTOMAS

- Dor (sensação de queimação) durante a pisada, quando a pessoa anda ou corre.
- Dor quando a pessoa usa sapatos mais justos ou ao apertar a região perto dos dedos.
- Com a piora do quadro, a dor se torna contínua, mesmo com o uso de sapatos confortáveis e sem que o atleta pise no chão.
- Alguns pacientes apresentam dormência ou formigamento na região.

### TRATAMENTO

- Mudanças de hábito em relação ao uso de calçados (deve-se dar preferência aos mais largos e acolchoados, e evitar os saltos altos), associadas à medicação com analgésicos e anti-inflamatórios.
- Recorrer à fisioterapia, com alongamentos da fásia plantar e dos flexores dos dedos, e ultrassom.
- Fazer exercícios de propriocepção, que melhoram a mecânica da pisada, evitando que o atleta com dor altere sua forma de pisar e prejudique outras partes do corpo.
- Apelar para a cirurgia, no caso de a lesão não melhorar. A intervenção é feita em geral por via dorsal, o que reduz o tempo de recuperação (seis semanas, em média) e resulta em uma cicatriz menos dolorosa.

### PREVENÇÃO

- Não existe um método, já que o neuroma é um tumor e não uma lesão causada por esforço.
- Um sapato de bico mais largo e mais acolchoado na sola ajuda a diminuir a dor. Portanto, nada de sapato de salto alto ou de bico fino.

### RETORNO À CORRIDA

- Depois de a dor passar (na maioria dos casos, a dor regride, apesar de o neuroma permanecer no pé).
- Caso seja feita a cirurgia, os pontos são retirados em cerca de duas semanas e o paciente já pode reiniciar sua reabilitação.



## O RAIO X DO PROBLEMA

Nódulo nervoso entre os dedos do pé causa dor e queimação.

### CAUSA

Esforço na passada gera nódulo no nervo do pé.

### COMO EVITAR

Usar sapato com bico mais largo. Para correr, mais amortecimento na sola ajuda a diminuir a dor.

Dor localizada

Neuroma

Irradiação da dor

