

Tipos de Pisada:

Os pés são a base do alinhamento e da sustentação do corpo. Por isso, pisar de maneira errada causa um desequilíbrio corporal.

Mesmo que cada um pise de forma diferenciada, existem três tipos básicos de pisada.

Eles se diferem, principalmente, em relação à região na qual o peso do corpo é descarregado, gerando compensações.

Os **três tipos básicos de Pisada** são:



Pronada	Neutra	Supinada
----------------	---------------	-----------------



PRONADA
Começa a pisada com o lado externo do calcanhar e termina apoiando a base do dedão para ganhar impulso. Há uma rotação interna do pé e do tornozelo. Esse tipo de pisada aumenta o risco de dores e lesões

PLANO
Possui uma curvatura pequena ou quase inexistente, deixando uma faixa quase completa entre o peito do pé e o calcanhar. O desgaste do calçado é na parte interna

As patologias mais comuns para esta Pisada são:

- Fascite plantar;
- Hálux valgo (Joanete);
- Insuficiência do tibial posterior;
- Canelite (Periostite Tibial)



NEUTRA OU NORMAL

A pisada começa com o apoio do lado externo do calcanhar, seguindo em linha reta até a elevação do dedão. É o tipo ideal de pisada, com risco menor de lesões

NEUTRO

Tem um faixa média ligando o peito do pé e o calcanhar. O desgaste do calçado é praticamente uniforme



SUPINADA

Inicia do lado externo do calcanhar e termina no dedinho, rolando o pé para o lado de fora. O peso do corpo do corredor fica nos dedos de fora, o que pode gerar lesões

CAVO

Deixa uma marca com uma faixa acentuada ligando o peito do pé e o calcanhar. O desgaste do tênis é na parte externa

As patologias mais comuns para esta Pisada são:

- Entorses de repetição;
- Fratura por estresse do 5º metatarso;
- Dor no dorso (cuneiformes).

Tipos de Pés: Existem três tipos básicos de Arco Plantar :

- . Neutro
- . Baixo
- . Alto

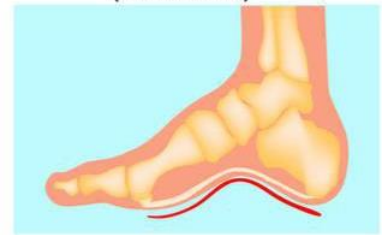
NORMAL FOOT



FLAT FOOT
(FALLEN ARCH)



HOLLOW FOOT
(HIGH ARCH)



Normal

Pé Chato

Pé Cavo



Material deste tema está disponível como parâmetro de estudos para todos os interessados, alunos, ex e futuros alunos da ABCROCH – www.henriquecursos.com

Se você tem um **Arco ou marcha neutra**, seu pé está devidamente alinhado e o peso e os choques de cada passo que você dá, são distribuídos uniformemente, tornando menos provável que você sucumba a problemas nos pés.

Um **Arco baixo (ou Pé Chato)** geralmente faz com que os tornozelos girem em direção um ao outro quando você caminha ou corre (pronação excessiva). Os overpronators precisam de suporte adicional para manter os arcos alinhados, de modo que os calcanhares e a planta dos pés não trabalhem além do limite.

Se você tem um **Arco Alto (ou Pé Cavo)**, o calcanhar e a planta do pé suportam uma quantidade excessiva de peso e pressão quando você se move, aumentando o risco de lesões por esforços repetitivos, inflamação e dor.

Nossas recomendações:

Quando pisamos de forma inadequada, afetamos diversas partes do corpo: **coluna, quadril, joelho, articulação**,... . Muitas vezes, o corpo realiza compensações que elevam a sobrecarga das articulações, causando muitos incômodos.

Logo, aquela **dor** que você sente nas costas, por exemplo, pode ter a ver com o seu tipo de pisada. No entanto, as consequências desse ato podem variar desde lesões superficiais, como bolhas e calos, até lesões crônicas, como as deformidades ósseas. Tudo isso acontece por conta do desequilíbrio corporal do indivíduo que pisa de forma inadequada.

*Para evitar todos os problemas que pisadas incorretas podem causar é preciso ter um diagnóstico. Para isso, procure um **Fisioterapeuta** com conhecimento e prática clínica em **Podoposturologia**.*

O Fisioterapeuta irá fazer uma **avaliação física criteriosa**, com recursos específicos, que identifica em qual tipo de pisada você se encaixa a partir do impacto gerado ao caminhar.

Assim, recomendará o tratamento mais adequado para você, a exemplo do uso de produtos ortopédicos, como as **Palmilhas Posturais**, que são indispensáveis para corrigir o problema, pois ajustam a distribuição do peso corporal sobre o pé durante a pisada, de forma que a alteração diagnosticada deixe de provocar dores e lesões.

Por isso, se você apresenta alguma das alterações explicadas neste texto, não deixe de procurar um especialista para receber o tratamento certo. Assim, você estará protegendo seus pés e o restante do corpo de complicações.

Se interessou sobre o Tema? A Henriquecursos está oferecendo a



10º Turma do Curso de Podoposturologia, com prof. **Wilson Przysiezny**

.....dias 18 e 19 de Setembro de 2021

<https://www.henriquecursos.com/cursos/podoposturologia/>

