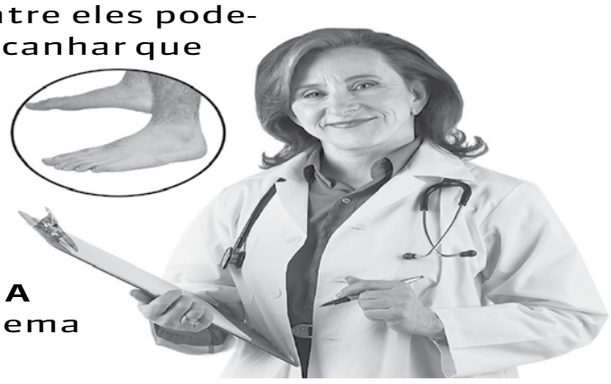
CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

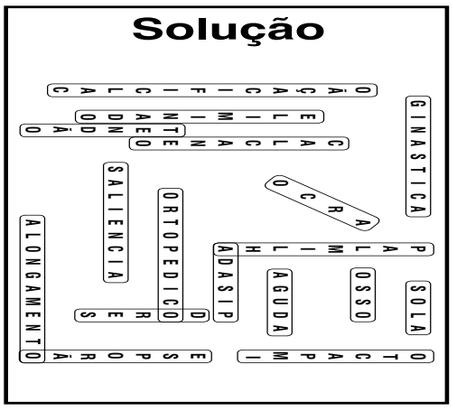
Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Já ouviu falar em esporão calcâneo?

O **ESPORÃO** calcâneo é um problema ~~**ORTOPÉDICO**~~ que acomete o osso do calcanhar, denominado calcâneo. Trata-se de uma **SALIÊNCIA** óssea formada por **CALCIFICAÇÃO** e que, geralmente, provoca dor **AGUDA** ao caminhar, correr, subir escadas ou saltar. Costuma aparecer na **SOLA** do pé, mas em alguns casos surge na região próxima ao **TENDÃO** de Aquiles. Embora as causas do esporão **CALCÂNEO** não sejam totalmente conhecidas, há alguns fatores de risco para o desenvolvimento da doença. Entre eles podemos citar a obesidade, já que é esse **OSSO** do calcanhar que sustenta o peso do nosso corpo; a prática de esportes de **IMPACTO**, como dança, corrida e **GINÁSTICA** artística; o uso de calçados inadequados; **PISADA** "torta"; e ter o **ARCO** do pé muito alto ou o pé muito plano. O tratamento do esporão costuma incluir fisioterapia, com exercícios específicos e **ALONGAMENTO**, e, em alguns casos, recomenda-se o uso de **PALMILHA** ortopédica para aliviar as **DORES**. Mas o problema só é **ELIMINADO** por meio de cirurgia.



G	G	I	N	A	S	T	I	C	A	M	D	P	S	L	S	O	L	A	F	O
I	G	C	U	R	C	R	E	H	F	T	E	A	I	C	I	E	R	E	G	T
O	Y	T	H	I	E	I	H	E	I	A	H	L	M	O	S	S	O	M	F	C
Ã	B	O	L	C	S	S	U	S	R	I	I	M	D	D	S	I	S	D	F	A
Ç	R	E	S	A	E	E	F	C	L	R	F	I	T	F	D	N	C	C	D	P
A	I	L	A	L	G	I	O	T	A	N	G	L	R	A	G	U	D	A	I	M
C	H	I	S	C	S	I	A	H	L	A	C	H	F	C	Y	C	F	M	T	I
I	A	M	I	A	H	R	I	A	S	N	E	A	D	A	S	I	P	A	O	O
F	M	I	M	N	A	I	N	R	T	E	I	M	D	T	R	C	D	D	E	E
I	T	N	T	E	F	E	B	O	R	T	O	P	E	D	I	C	O	L	E	S
C	Y	A	E	O	N	B	I	E	I	A	N	C	N	U	G	U	R	L	R	P
L	H	D	N	G	D	S	A	L	I	E	N	C	I	A	A	L	E	U	T	O
A	D	O	D	N	F	E	A	O	L	T	G	A	U	E	I	I	S	F	M	R
C	A	N	Ã	F	E	S	F	A	O	F	D	A	O	O	D	L	E	T	M	Ã
I	O	H	O	E	M	T	R	N	N	A	L	O	N	G	A	M	E	N	T	O

28

Solução