

Pé chato em crianças a partir dos 7 anos deve ser avaliado por especialistas

Reprodução Unsplash

DA REDAÇÃO

Muitas pessoas não sabem, mas todas as crianças nascem sem o arco plantar, aquela curvinha no meio do pé. Ao longo da infância, o arco plantar se desenvolve e ao redor dos 10 anos de idade deve estar completamente formado.

Contudo, algumas crianças permanecem sem essa curvatura. Essa condição é chamada de pé valgo, popularmente conhecido como pé chato.

Segundo Walkíria Brunetti, fisioterapeuta especialista em Pilates e RPG, bem como em fisioterapia neurofuncional voltada para crianças, o pé chato é um dos motivos que mais levam os pais a



Cerca de 4% das crianças não desenvolvem o arco plantar e podem ter problemas nos membros inferiores na vida adulta

buscarem fisioterapeutas e médicos ortopedistas.

“É importante esclarecer que todos os bebês nascem com o pé sem o arco plantar. A região plantar do pé na infância é composta por gordura. Assim, todos os bebês têm o pé chato. Por volta dos dois anos, a formação do arco se inicia e estará comple-

tamente formado até os seis anos ou mais. A partir dos oito anos, caso os pais percebam que o arco plantar não se desenvolveu, é preciso procurar a ajuda de um especialista”, explica Walkíria.

Botas não são mais usadas

Antigamente, o tratamento para o pé chato era o uso de botas ortopédicas e palmilhas especiais. Vale ressaltar que ao longo dos anos estudos apontaram que essas botas não tinham qualquer benefício na formação do arco plantar e correção do pé chato. “Na verdade, esses acessórios causavam problemas como atrofias musculares e constrangimento social”, comenta Walkíria.

Fortalecimento muscular é crucial

Hoje em dia a fisioterapia é a técnica mais usada para corrigir o pé chato, juntamente com palmilhas. “A palmilha é um recurso importante, mas para funcionar precisa ser usada em conjunto com o trabalho de fortalecimento dos grupos musculares envolvidos na marcha e na formação do arco plantar”, segundo a fisioterapeuta.

“O apoio dos pés depende do

calcanhar e das bases do dedinho e do dedão. Para a correção do arco plantar é preciso trabalhar toda a musculatura dessas estruturas dos pés por meio do fortalecimento e alongamento das cadeias musculares. Isso vai promover o reequilíbrio das estruturas dos arcos e corrigir o problema”, reforça Walkíria.

Pés descalços

A especialista chama a atenção dos pais para evitar o desenvolvimento do pé chato. “Como o arco plantar se desenvolve na infância, é possível adotar alguns cuidados para evitar problemas nos arcos plantares.

“O melhor conselho para os pais é deixar a criança descalça, principalmente na aquisição da marcha. A criança também deve ser estimulada a andar em superfícies como areia, grama, terra, piso, carpetes etc. Aquelas meias antiderrapantes também são melhores do que calçados nessa fase de desenvolvimento”, ressalta Walkíria.

Por fim, temos algumas condições mais preocupantes de deformidades nos pés que merecem uma avaliação mais aprofundada.

“O pé plano flexível é modificável por meio dessas técnicas que falamos. Contudo, há um outro tipo de pé plano chamado de rígido. Esse pode estar ligado a doenças neuromusculares, entre outras. Dessa maneira, o melhor sempre é contar com a orientação de um especialista”, finaliza Walkíria.

Loterias



Acumulou - Concurso 2505

03 05 19 26 43 51



Acumulou - Concurso 5912

19 23 40 53 74



Acumulou - Concurso 2398

01 09 25 39 44 45
12 16 21 23 35 46



Acumulou - Concurso 1815

06 12 26 31 36 44 62



Acumulou - Concurso 2346

09 13 22 23 24 32 36
41 51 52 54 59 67 79
81 82 83 84 89 97

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Capoeirista
Dia do Tintureiro