DINO - Divulgador de Notícias

Como posso descobrir meu tipo de pisada?

Você sente dor na hora de correr? Mesmo caminhando, o joelho dói? Essas dores e outros problemas articulares podem estar relacionadas ao seu tipo de pisada. De acordo com a forma anatômica do pé, cada pessoa pisa de um jeito diferente. E é sobre isso que vamos falar no post de hoje.Coloque os pés no chão e continue a leitura. Você vai conhecer as principais pisadas e o que pode acontecer quando elas causam algum tipo de problema. Confira!

11/10/2016 17:25:52

Os 3 tipos de pisada

Mesmo que cada um pise de forma diferenciada, existem 3 tipos básicos de pisada que caracterizam grande parte da população. Eles se diferem, principalmente, em relação à região na qual o peso do corpo é descarregado, gerando compensações.

São eles:

Pisada pronada: é o típico “pisar para dentro”. Quem tem a pisada pronada acaba descarregando todo o peso do corpo na borda interna ou medial do pé. Nesse caso, a pessoa possui um arco plantar pequeno.

Pisada supinada: é justamente o contrário da pronada. A pessoa descarrega o peso do corpo na parte de fora do pé, na borda externa. Aqui, o arco plantar é bem acentuado, sendo também chamado de pé cavo.

Pisada neutra: é onde temos homogeneidade, o tipo mais correto de pisada. O arco plantar possui conformação anatômica ideal e há uma distribuição mais equilibrada do peso do corpo.

Algumas pessoas podem confundir a pisada neutra com o “pé chato”, conhecido como pé plano. Quem costuma apresentar esse tipo de pé, na verdade, são aqueles com pisada pronada.

O pé plano torna possível tocar todo o solo e distribuir o peso do corpo, porém ele não possui arco plantar. Com isso, podem ocorrer diversas compensações posturais e lesões ao longo da vida se o

problema não for tratado.

Como descobrir qual o meu tipo de pisada?

É muito difícil a pessoa perceber que pisa da maneira errada antes de ter alguma lesão ou dor articular. Se você andou assim a vida toda e nunca sentiu nada, é normal que não encontre alguma irregularidade nesse sentido.

Uma forma caseira e prática de perceber se você tem mesmo algum desvio, antes de ter algum problema biomecânico, é analisar em que lado o seu calçado está mais gasto. Sabe aquele que você usa com maior frequência? Certamente o solado estará com algum desvio se você tem a pisada pronada ou supinada.

Lesões que podem aparecer

Infelizmente, uma pisada irregular é capaz de provocar certas patologias causadas pelo desgaste. Por exemplo, quem tem o pé pronado possui a musculatura interna do membro inferior mais alongada e enfraquecida.

Isso pode causar desvios de patela (um osso da parte frontal do joelho) e instabilidades no tornozelo. Essas pessoas tendem a sentir dor na parte interna do joelho, que pode estar desviado para dentro.

Já quem possui a pisada supinada apresenta outros problemas, como lesões constantes no tornozelo, frequente tensão dos músculos que ficam logo abaixo do joelho e também uma retração na fáscia plantar. Isso tudo pode provocar dor, inflamação e desenvolver o esporão de calcâneo.

Qual é a melhor forma de resolver o problema?

A primeira coisa que você deve fazer é procurar um ortopedista. Apenas ele pode dar o diagnóstico do seu tipo de pisada e também oferecer as instruções necessárias para o tratamento.

Entre elas provavelmente estará a indicação de fisioterapia, a confecção de palmilhas específicas e o uso de calçados ortopédicos que ajudarão a reduzir os desvios posturais causados pela forma do pé.

Como você viu, o corpo humano consegue surpreender até na sola do pé. E com todas essas informações, agora não tem mais desculpa para pisar na bola. Muito pelo contrário. Conhecendo seu tipo de pisada, fica mais fácil comprar sapatos e saber suas limitações em atividades físicas. E lembre-se: se estiver sentindo algo de errado, não hesite em procurar ajuda médica.

A Doctor Shoes Antistaffa possui uma grande variedade de calçados confortáveis, calçados masculinos e calçados femininos, acesse: http://www.doctorshoes.com.br e conheça a linha completa de produtos para saúde dos pés.

Gostou do post? Conhece alguém que sente dores ao caminhar? Então corra para compartilhar este artigo em suas redes sociais!