

# Salto alto dói! Usar palmilha ou colar dedos com fita diminuem o incômodo?

Maria Júlia Marques

Do UOL, em São Paulo 04/04/2017 | 04h00



Ouvir texto



Imprimir



Comunicar erro

iStock



As bolhas e a dor no pé estão aí para provar que andar de salto alto não é uma missão fácil. Por achar bonito, para ficar mais elegante, ou até por adequações no trabalho, as mulheres não abandonam o salto mesmo com seus defeitos.

*“ Dói porque nosso corpo não foi feito para isso, ficar na ponta do pé por muito tempo não faz sentido ”*

**Mateus Martinez, fisioterapeuta da empresa Pés Sem Dor**

Para evitar o incômodo existem técnicas, mas as dicas milagrosas não salvam dos danos que o salto causa.

PUBLICIDADE

[ x ]



**Usar palmilha ajuda?**

iStock



### Até ajuda, mas não poupa dos perigos.

Nossos pés distribuem o peso do corpo por igual, como se fosse uma ferramenta para não sobrecarregarmos nenhuma parte do pé. Porém, esse mecanismo só funciona perfeitamente quando os pés estão em terreno plano.

"Ao usar salto, a pressão do seu peso, que deveria ser dividida por todo o pé, se concentra apenas na ponta. **Você duplica a carga que os ossos da região conseguem suportar e o resultado é a dor.** E quanto mais alto, pior", explica Marco Paulo Otani, ortopedista do Centro de Qualidade de Vida de Atividade Física e Reabilitação.

Fora que a ponta do pé não tem tanta gordura quanto o calcanhar para aguentar o impacto da pisada. Por isso, **as palmilhas podem até ser uma boa saída, elas ajudam a aumentar o amortecimento e redistribuir a pressão, mas não o suficiente para evitar a dor e evitar agravantes no futuro.**

"E cada palmilha tem um objetivo: se ela é inteira é bom para quem tem dor no pé inteiro. Se é na ponta do pé, para quem já tem o pé inflamado com o uso do salto. Só na parte de trás, geralmente é bom para aliviar a força no calcanhar", afirma Otani.

### Colar os dedos com fita salva?

Lucas Lima/ UOL



**Existe uma lenda de que unir dois dedos do pé com fita crepe ou esparadrapo**

**acaba com a dor, mas não há indícios médicos que comprovem a eficácia.** Os ortopedistas afirmam que ficar no salto é uma mudança muito grande na anatomia e a fita é muito pouco para reverter essa alteração.

"Quando se usa salto, é difícil ter impacto nos dedos, acontece mais nos metatarsos, que são os ossos que ficam logo depois dos dedos. Os dedos dos pés não têm mais muita função", diz Felipe Savioli, ortopedista da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.

**É mais provável que as dores apareçam nos joelhos, tornozelos, quadril e coluna.** Quando você anda de salto e o pé começa a doer, você vai procurando a pisada que doa menos, que nem sempre é a pisada correta. Assim, sua postura se entorta e você sobrecarrega outras partes do corpo.

O joelho é o que mais sofre.

"Quando você está na ponta do pé o joelho não fica 100% esticado, ele fica um pouco dobrado e recebe muita carga, prejudicando as articulações", conta Martinez.

## E como aliviar a dor?



### Só descendo do salto.

O salto é mais perigoso do que parece, ele altera toda a biomecânica da marcha. **Faça um teste para ter uma ideia: ande sem salto e perceba que você sempre pisa primeiro com o calcanhar. Quando está de salto, você começa a pisar com a ponta do pé.**

"É subconsciente, também pisamos com a pontinha quando descemos escadas, nós compreendemos que há um risco de queda", explica Martinez.

Tente ficar o mínimo possível se equilibrando no sapato e crie alternativas fáceis para evitar o saltão.

"Uma mudança simples, como ir trabalhar de tênis e chinelo e só colocar o salto no trabalho, já ajuda", afirma Savioli.

**Outra dica é sempre que sentar na sua mesa tirar o salto. Você pode até deixar bolinhas no chão para massagear os pés, além de alongar sempre que possível.** Em festas e outros eventos, também é importante tentar tirar o salto por alguns instantes para aliviar as dores.

Se você quiser insistir no salto, a melhor opção é o tipo Anabela, por ser de altura intermediária e conseguir distribuir a carga de forma homogênea.

Preste atenção: muita dor nos pés, nas articulações, nas costas ou inchaço recorrente nas pernas indicam que chegou a hora de procurar um ortopedista.

## Veja também



[O que é esse líquido na minha calcinha? Calma, nem tudo é corrimento](#)



[Sobe nº de mulheres que tiram mama para evitar câncer, como Angelina Jolie](#)



Patrocinado

*A nova geração do Volvo XC60 chega ao mercado brasileiro a partir de setembro*



[12 mulheres morreram por câncer ligado a implante de silicone nos seios](#)



[Cansou de tomar hormônios? Conheça métodos alternativos à pílula](#)



[Calcinha #SemFrescura: Sabe aquela lingerie pendurada no box? Tá errado](#)



[Mulheres com endometriose têm mais que o dobro de problemas sexuais](#)