

Antes de correr, é preciso saber o seu tipo de pisada

Pisada errada pode comprometer as articulações e provocar lesões sérias

O verão é uma estação que anima as pessoas a praticarem atividade física para exibir o corpo na praia, na cachoeira ou na piscina. Como queima muitas calorias, a corrida é uma das atividades mais praticadas também por quem começa a se exercitar. Só que para começar a correr, as pessoas precisam procurar, além de um cardiologista, um especialista para ter orientação.

A pisada errada, por exemplo, pode comprometer as articulações e provocar lesões sérias. O assistente jurídico Ney Dourado ficou nove meses sem fazer atividade física por causa de uma lesão causada pela prática de exercícios sem orientação especializada.

“Eu não tinha o hábito de fazer atividade física nenhuma, era resistente até mesmo para fazer academia. Mas só que quando a gente começa a correr, você sempre quer correr mais. Só que quem corre não quer fazer academia. Aí eu deixei a academia de lado, que foi um erro, porque a academia ajuda a fortalecer a estrutura fisiológica, e foi aí que eu tive a lesão. Quando começava a doer, eu camuflava a dor com anti-inflamatórios. Eu fiquei nove meses sem atividade física nenhuma com problema no pé. O diagnóstico foi uma fascite plantar crônica, que é uma inflamação da sola do pé.

E hoje, depois de passar por isso, eu fui liberado a correr e eu estou correndo normal”, conta.

O médico ortopedista, especializado em medicina esportiva do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Instituto), Eduardo Branco, dá algumas recomendações para quem quer começar a fazer atividades físicas como, por exemplo, correr.

“A gente vê que atualmente essa preocupação das pessoas com a saúde, com o bem-estar do corpo e até a questão da estética, muita gente tem começado a correr sem orientação adequada. Antes de você começar qualquer atividade, a primeira coisa é você passar por uma avaliação médica que vai investigar o seu risco, com base na sua história na família, se você tem alguma história de doença cardíaca, diabetes, lesões, fazer os exames específicos e avaliar o tipo de pé”, fala.

Ele explica que algumas pessoas têm a pisada pronada (quando a parte de fora do calcanhar toca no chão, o pé inicia uma rotação excessiva para dentro); pisada neutra (começa com a parte externa do calcanhar e o pé rotaciona ligeiramente para dentro); e a pisada supinada (o pé toca o solo com a face externa do calcanhar e se mantém na banda externa do pé).

“Existem calçados de corrida que são apropriados para cada tipo de pisada. Se você usa um calçado que não é apropriado, você vai sobrecarregar mais essa articulação do pé e do tornozelo, você vai sobrecarregar mais o tendão de Aquiles, a musculatura. Então, você vai ter mais esforço para fazer a atividade, vai sentir mais dor e às vezes não vai ter o efeito que você desejava”, explica.

O ortopedista Eduardo Branco lembra que é necessário fazer alongamento antes e depois da corrida, correr em horários em que o sol não esteja tão forte e não esquecer de beber água, mesmo durante a atividade. O médico faz ainda um último alerta. “Para aquela pessoa que está começando a correr pela primeira vez, o ideal é você começar progressivamente. Começar com uma caminhada, passar para uma corrida mais leve com trote, até você entrar para a corrida, propriamente dito.

A qualquer sinal que você suspeitar de uma lesão, você tem que interromper essa atividade e procurar um atendimento médico para verificar se essa lesão precisa ser tratada”, alerta.

Se os joelhos, os tornozelos ou as costas começarem a doer durante a corrida, a recomendação é parar imediatamente e procurar um especialista. ■