

# into.empauta.com

Into - Instituto nacional de Traumatologia e Ortopedia  
Clipping da imprensa

*Brasília, 23 de junho de 2015 às 14h41*

# GUIDE-SE AQUI!

## EQUILÍBRIO DELICADO

Ao mudar postura do corpo, uso de salto alto com frequência leva a prejuízos musculares, diz estudo. Exercícios e alongamentos ajudam a reduzir danos

Isaías Monteiro

Manter a elegância sobre saltos altos pode levar a lesões no corpo. Estudos reforçam a orientação médica de evitar vestir o calçado em excesso. Ao alterar o arranjo do corpo, o acessório propicia lesões que podem tornar-se permanentes, a ponto de impedirem o uso. Controlar o tempo em que se passa com os sapatos e fazer alongamentos estão entre as medidas que ajudam a prevenir os prejuízos.

A frequência de uso e a altura do salto são fatores determinantes, aponta estudo divulgado neste mês no *International Journal of Clinical Practice*. Pesquisadores sul-coreanos testaram a premissa em universidades do país. Estudantes que usaram saltos com 10cm de altura por mais de três vezes por semana para irem às aulas desenvolveram desequilíbrios de quatro músculos funcionais do tornozelo. Em períodos maiores, a mudança de balanço torna-se precursor de lesões na região.

Por isso, sugerem os autores, quem calça salto deve limitar a frequência e praticar exercícios para fortalecer os tornozelos.

"Percebemos, em consultório, o salto alto muito relacionado a fraturas de tornozelos", nota Julian Rodrigues Machado, presidente da regional da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). "O salto muda o centro de gravidade de quem usa. Muda-se a fisiologia para se adaptar ao uso constante." Na tentativa do corpo de compensar, pode-se chegar a

quadros de hiperlordose lombar, diz. "Uma criança ou um adolescente, que começa a usar salto sem ter o esqueleto maduro, pode sofrer alterações irreversíveis antes de chegar à maturidade esquelética. Pode levar a um vício permanente."

"O uso crônico impacta toda a musculatura da lombar até o calcanhar", resume Vitor Miranda, médico-cirurgião do centro de cirurgia do pé e tornozelo do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO). "Outra pesquisa, americana,

mostrou uma média de 18 lesões causadas por salto a cada 100 mil habitantes por ano. Na nossa população, de 202 milhões, pode chegar a mil casos por ano", estima.

Entre os danos, está a redução da musculatura da panturrilha, que causa dores. Alongamentos, diz ele, ajudam na prevenção. "Uma das medidas, para todas as lesões, é mudar o calçado, até que o quadro melhore. O tempo depende da lesão. Chega-se ao ponto que a pessoa não consegue mais usar salto."

### Custo da pose pode ser menor



Pesquisa reforça orientação de evitar exageros no uso de salto alto. Estudantes que vestiram calçados de 10 centímetros por três vezes por semana apresentaram torções e fraturas



O uso diário pode fazer com que o tendão de Aquiles encolha. Aumenta-se, assim, o risco de lesão quando se pratica atividades, como exercícios físicos, com calçados baixos



Calçar salto de mais de cinco centímetros inclina o corpo para frente, o que impõe pressão em ossos dos pés e dos dedos. O centro de gravidade do corpo também acaba alterado



Medidas podem ser tomadas para diminuir danos. Alternar sapatos baixos entre casa e trabalho ajuda a reduzir o tempo de exposição. Limitar o tempo sobre os saltos é outra opção



A escolha do sapato afeta a questão. Há menos prejuízos com aqueles que possuem acolchoamento frontal e área larga para os dedos. Altos e pontiagudos pioram os danos



Nos Estados Unidos, pesquisa apontou os saltos como maiores responsáveis por dores nos pés femininos, com 71% das queixas. Sandálias baixas e abertas ficaram em último lugar



Fonte: The International Journal of Clinical Practice e American Podiatric Medical Association

Thiago Fagundes/CB/D.A Press