

f in @aiocorretora

@aiocorretora

S
E
T
E
M
B
R
O

+ *CalendárioDaSaúde*

Tênis ideal

para cada tipo de pé

Tênis não é um mero acessório. Quantos pares de tênis você comprou pensando só no design?



Áio+

TÊNIS IDEAL PARA CADA TIPO DE PÉ

Seria você um/a sneakerhead?

Assim são chamados os colecionadores e aficionados por tênis (sneakers), onde o mais valioso no mundo chega a passar de incríveis R\$10 milhões.

Dos pares que possui hoje, quantos foram adquiridos levando em conta apenas o design, estilo e tamanho? Talvez a maior parte? Saiba que ter em consideração o seu tipo de pé, pisada e finalidade de uso pode evitar alguns problemas de saúde nos joelhos, coluna e quadris, além de aumentar o seu rendimento nos esportes.

Vamos pisar fundo no tema?

O tênis está associado ao lazer, esporte, descontração e atividade. Mal sabe você que aquele par bonito pode ser um vilão do seu cotidiano. Preste atenção em seus passos e para onde está indo, mas também qual tênis está conduzindo o seu caminho.



Tipos de pisada

A pisada está diretamente ligada ao tipo de pé - normal, cavo (pouco contato da planta com o solo) e chato/plano (reto) - joelhos e limitações articulares, o que acaba influenciando nos 3 mais conhecidos resultados:

- Pisada pronada (cerca de metade da população mundial) - forte rotação dos pés, assim que a lateral externa do calcanhar encosta o solo. O final do movimento ganha impulso pelo dedão;
- Pisada supinada - a parte externa do calcanhar dita o posicionamento dos pés;
- Neutra - uma leve correção dos pés para dentro, após o lado de fora do calcanhar tocar o chão, culminando com o impulso por meio do dedinho.

A saúde é afetada pela pisada inadequada

A maneira de pisar pode gerar lesões diversas na coluna, joelhos, descalibrar a postura, fraturas por estresse, bolhas e até canelites ou deformações como dedos em garra. Impressionante, não?

A pisada supinada costuma trazer calos, problemas nos quadris, tornozelos, músculos logo abaixo dos joelhos, tendinite na tíbia e retração da fásia plantar.

Já a pronada: instabilidade e dores nos tornozelos, região lombar e quadris, desvios na patela, fascite plantar, joanete e esporão de calcâneo (protuberância no osso do calcanhar).

Se tudo isso pode ocorrer apenas pelos nossos passos cotidianos, considerando o trabalho, demais atividades e lazer, o que pode provocar na prática de esportes?

Interferência durante a prática de exercícios

Usando a corrida como exemplo, pode-se afirmar que o corpo recebe 8 vezes o nosso peso a cada passada. Sem qualquer elemento de correção - quando necessário - como tênis adequado para o tipo de pisada, as lesões citadas acima podem surgir ainda com mais facilidade.

No mínimo, utilize um tênis neutro. Mas nunca um diferente da sua maneira de pisar. Isso pode prevenir entorses, uma vez que o bom amortecimento do impacto ajuda na melhor distribuição do peso quando o pé toca o solo.

Como corrigir a pisada?

Para chegar até aqui, primeiramente é preciso identificar como você pisa. Ortopedistas, sobretudo especialistas em pés e tornozelos, podem ajudar na tarefa, assim como um teste baropodométrico (diagnóstico de marcha), via fisioterapeuta.

Boas lojas de calçados também disponibilizam equipamentos para apontar qual é o seu tipo. Ainda, podemos sugerir uma solução caseira! Deixe as suas pegadas em uma folha de jornal, ao caminhar após molhar as solas de seus pés.

Se a marca preencher tudo, inclusive a parte interna, você tem pisada pronada. Caso haja uma cavidade na parte central que se estende até o calcanhar, a pisada é neutra. Quando a maior área de contato se dá pela parte de fora do pé, temos uma pisada supinada.

Repare também na sola de seus calçados. Se estiver mais gasta na parte de dentro, tendência para a pisada pronada. No lado externo, indica a supinada. Um desgaste homogêneo sugere a pisada neutra.

Você se identificou com alguma delas?

Para corrigi-la, devemos considerar não apenas os pés, mas o todo. Isso abrange quadris, glúteos, coluna e pernas (coxas e panturrilhas). Promover o alongamento e fortalecimento de toda essa musculatura tem influência direta na postura e na pisada. A fisioterapia e a Reeducação Postural Global (RPG) são altamente indicadas para tal. Assim, é feito um reaprendizado do caminhar.

Além disso, palmilhas estabilizadoras personalizadas são, em alguns casos, necessárias. Em última instância, há também cirurgia de correção para esse fim.

E no dia a dia, o que fazer?

Podemos começar com a escolha de um par de tênis ideal, como veremos a seguir.

Modelos de tênis para cada pé

Sim, acredite. Existe um modelo praticamente feito para o seu pé!

Como já conhecemos os tipos de pisada, vamos objetivamente dar exemplos direcionados, a fim de auxiliar a sua escolha.

Facilita muito a tarefa se você tem a pisada neutra, pois qualquer calçado serve. Sobre tudo os mais simples. Para a pisada supinada, invista em um par que tenha suas palmilhas e solado mais elevados no lado externo e com forte sistema de amortecimento em todas as partes.

Gosta de tênis de cano alto? Este modelo casa muito bem para pés pronadores, pois tal qual aqueles para o basquete, costuma ter o segmento traseiro/calcanhar mais alto e o trecho interno da palmilha reforçado.

Podemos destacar também duas categorias de pisada bem específicas e seus respectivos tênis mais adequados:

- Quem faz uso prolongado e constante de salto alto tende a desenvolver a pisada equina, na qual um calçado que reproduza a elevação de até 2 cm (similar ao salto Anabela) do meio para trás com palmilhas e solado dá suporte.

Dica: alongar as panturrilhas pode ajudar a revertê-la;

- Como o próprio nome indica, a pisada calcânea gera um grande esforço e desconforto nos calcanhares. Portanto, persiga palmilhas reforçadas e amortecimento nesta região.



Como escolher o modelo certo?

Não sabe por onde começar? De maneira geral, sempre busque conforto.

Além disso, veja qual é a sua finalidade de uso. Isso importa muito. Marcas que são autoridade no segmento (nem sempre o modelo de maior preço) e lojas/vendedores especializados podem ser de grande ajuda.

Experimente a peça com calma, de preferência em seu pé ligeiramente maior. Caminhe pela loja, verifique se há firmeza na área do calcanhar e espaço para movimentar os seus dedos.

Curiosidade: após o exercício físico, os pés tendem a dilatar-se e crescer um pouco. Esta é a hora para provar um modelo novo.

Bônus: se a base do solado não acompanhar a linha do final do tênis, descarte. Essa sobra na diagonal vai certamente causar desconforto e lesões a longo prazo.

Outro lembrete: prefira modelos mais ventilados caso produza suor excessivo.

Quanto ao uso, para corrida devemos adicionalmente levar em conta nosso tipo de pisada e procurar modelos com grande poder de absorção para esse esporte de alto impacto. E solado firme. Tudo para proteger as articulações.

Você pratica caminhada? Busque por reforço no calcanhar e maciez na área que envolve o peito do pé e dedos. E os esportes de quadra? Um tênis mais leve e com bom solado vai dar conta do recado.

Gosta de trilhas? Vá com um mais robusto e impermeável.

Escalada? Há sapatilhas específicas, com muito mais flexibilidade.

Procure e encontrará. Não use o mesmo par de tênis para todas as atividades. Esse é um grande erro.

Tipos de tênis para trabalhar

Você passa muito tempo em pé enquanto trabalha?

Empresas de alguns segmentos já concordam que seus colaboradores utilizem tênis mais discretos durante o expediente no escritório. Ótima medida em nome da saúde e conforto, uma vez que dedicamos um terço do dia nesse ambiente.

O que devemos procurar em um "tênis trabalhador"?

- Durabilidade;
- Design adequado ao local;
- Sistema de amortecimento;
- Tecido respirável;
- Solado antiderrapante;
- Entressola crescente da ponta dos pés ao calcanhar (+- 8 mm). Calçados planos não favorecem o conforto;
- Apoio interno na região do arco;
- Estabilidade, suporte e equilíbrio;
- Largura adequada do bico, sem apertar os dedos;
- Quando em obras, segurança em primeiro lugar: não se esqueça das botas.

Todas essas características visam evitar e minimizar todas as dores ósseas e musculares já descritas, mas também o aparecimento de varizes por conta da má circulação sanguínea.

Anote outra dica de ouro: ao longo do dia, os pés incham um pouco. Por isso, é bom usar um modelo de número maior neste caso.

Os calçados ortopédicos

Misto de tênis e sapato com visual sóbrio, este tipo de calçado procura trabalhar na prevenção de problemas posturais e dores, bem como alívio para males da coluna, de circulação, diabetes, joanetes e esporão de calcâneo.

Inclusive, são altamente recomendados para quem trabalha muito tempo em pé, trazendo uma solução pontual de conforto e ergonomia.

É prejudicial ao pé usar tênis durante todo o dia?

Conforme vimos acima, depende muito do modelo. Caso seja necessário o uso por muitas horas, é imprescindível se enquadrar naquele grupo que privilegia o conforto e a boa mobilidade.

Recomenda-se alternar diariamente entre dois ou mais pares, sobretudo quando o uso é prolongado ou para corrida. Isso evita a proliferação de fungos por conta da umidade. Os pés e os tênis precisam respirar.

Que tal organizar um "tênis secreto" ao final do ano entre os colegas de trabalho, a fim de difundir a cultura do tênis adequado? Todos com seu teste em mãos!

Afinal, o sábio ditado popular já adiantava que "todo pé cansado tem seu chinelo velho". Seria uma ótima forma de descontração e incentivo para formar grupos de corrida e esporte dentro da empresa.

O futuro prevê que será cada vez mais comum o uso de tênis altamente personalizados, como uma extensão do próprio pé. Enquanto isso, aproveite a tecnologia existente de lojas especializadas e a palavra de ortopedistas e fisioterapeutas.

O encaixe deve ser como uma luva; conforto em primeiro lugar.

Os tênis não são um mero acessório. Muito pelo contrário, talvez seja o item mais importante do vestuário esportivo/casual.

Calce seus tênis e vamos em frente!





Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora