

DICAS PARA A SAÚDE DOS PÉS

PÉ LIGHT



TECNOLOGIA
PARA A SAÚDE
DOS PÉS

WWW.PELIGHT.COM.BR

PÉ LIGHT

- A PÉ LIGHT é uma empresa voltada para o desenvolvimento de produtos com tecnologia de ponta tendo como foco principal a saúde dos pés.



TECNOLOGIA
PARA A SAÚDE
DOS PÉS

Você faz caminhadas? Corre? Faz esportes?

- Então a PÉ LIGHT vai te ajudar a prevenir lesões que podem ficar sérias com o passar dos anos e vai te evitar cirurgias e problemas que vão te tirar das atividades que você tanto gosta.

A primeira coisa é saber:

- **FORMATO DOS MEUS PÉS E TORNOZELOS**
- **FORMATO DOS MEUS JOELHOS**
- ***EIXO MECÂNICO DAS MINHAS PERNAS***

Vamos começar pelo formato dos pés:

FORMATO DO PÉ (ALTURA DO ARCO) X PISADA



TECNOLOGIA
PARA A SAÚDE
DOS PÉS

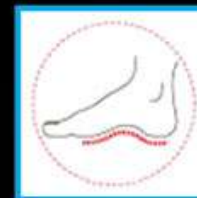
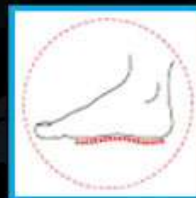
PISADA NEUTRA
ARCO NORMAL



PISADA PRONADA
PÉ PLANO
(ARCO BAIXO)
CALCÂNEO VALGO
(o pé cai para dentro)



PISADA SUPINADA
PÉ CAVO
(ARCO ELEVADO)
CALCÂNEO VARO
(o pé cai para fora)



A PISADA PRONADA É AQUELA NA QUAL O PÉ CAI PARA DENTRO E QUASE SEMPRE É CHATO, SEM CURVA

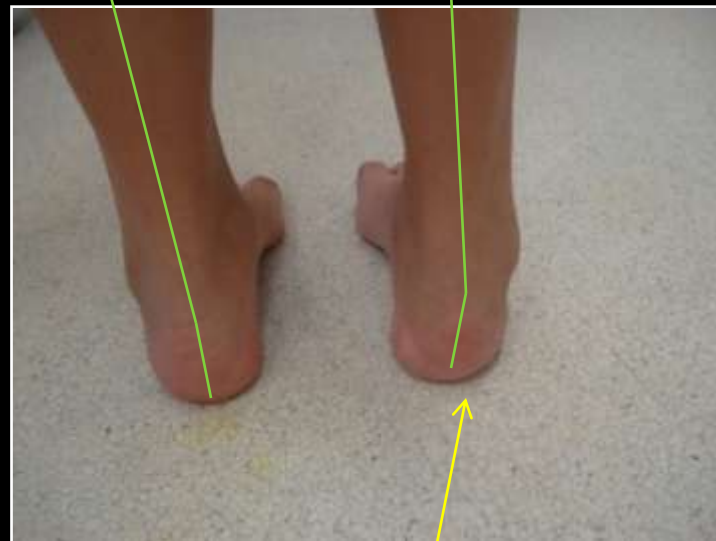
- QUANDO OLHAMOS POR TRÁS O CALCANHAR É VALGO, OU CAÍDO PARA DENTRO



A PISADA SUPINADA JÁ É O INVERSO: NORMALMENTE O ARCO DO PÉ É MAIS ALTO E HÁ UMA TENDÊNCIA EM PISAR PARA FORA



É MUITO COMUM
TER DEDOS MAIS
DOBRADOS (OU
EM GARRA)



A PELE DO CALCANHAR
NORMALMENTE É
ACHATADA NA
LATERAL



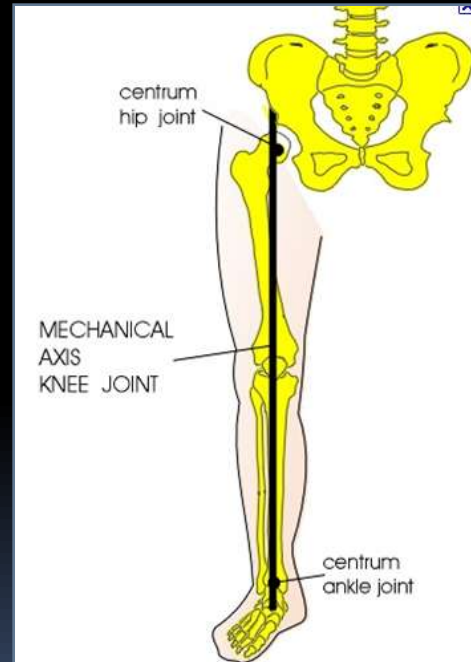
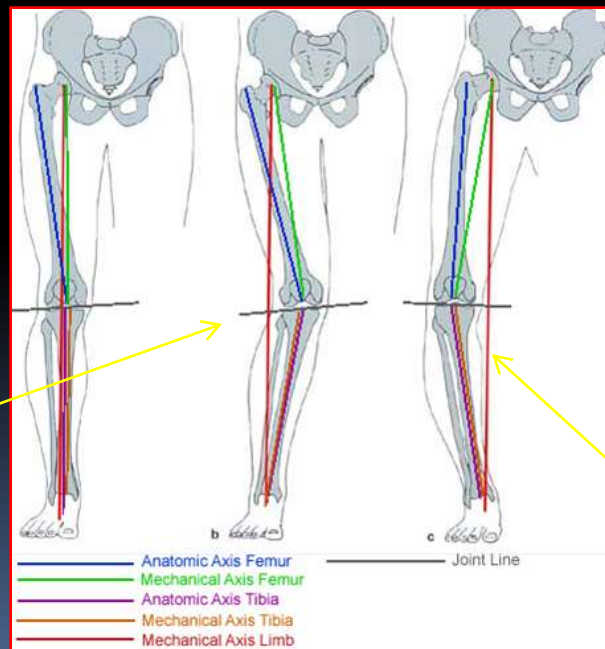
E O QUE É O EIXO MECÂNICO?

(VAMOS COMPREENDER O QUE É ISSO ANTES DE VER O QUE É GENO-VARO E GENO-VALGO)

- É A LINHA DE CARGA (DE PESO) QUE DEVE PASSAR NO CENTRO DA CABEÇA DO FÊMUR, NO CENTRO DO JOELHO E NO CENTRO DO TORNOZELO

EIXO MECÂNICO IDEAL

GENO-VALGO



GENO-VARO

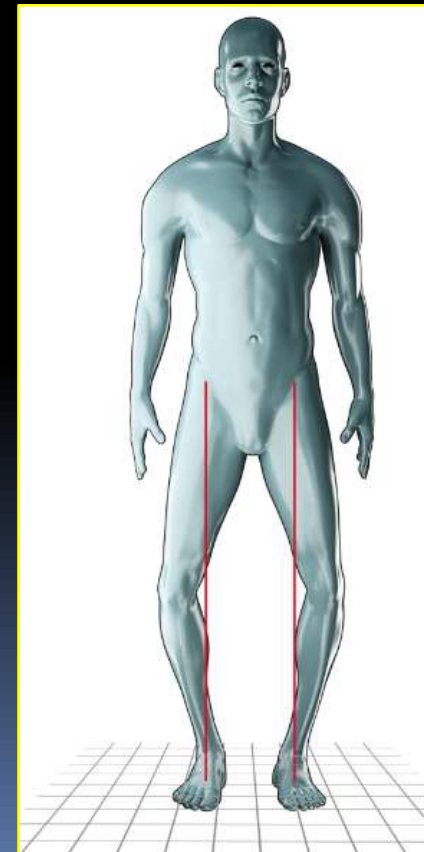


E OS JOELHOS?



O QUE É GENO-VARO?

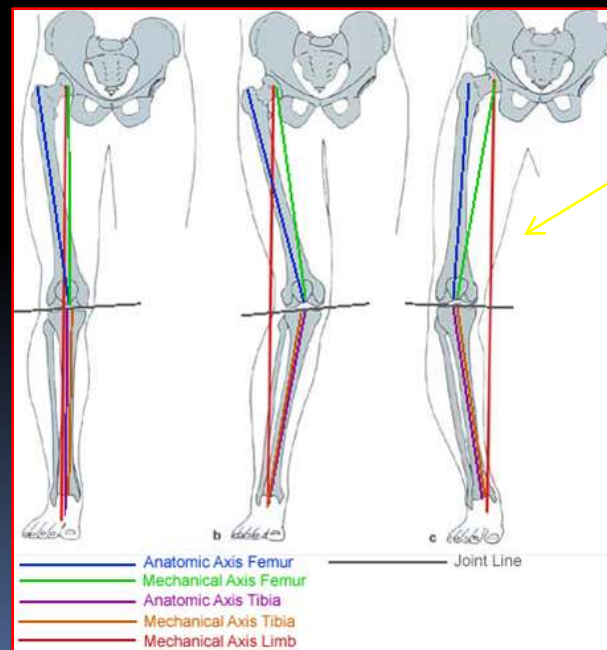
- GENO-VARO É O JOELHO ARQUEADO PARA FORA (PERNAS TORTAS)
- MUITAS VEZES ASSOCIADO COM A PISADA SUPINADA (PISA PARA FORA-VER DICA 1)



QUAIS OS PROBLEMAS DO GENO-VARO?

- DESGASTE DO LADO INTERNO DO JOELHO (ARTROSE) E LESÃO DE MENISCO
- FRICÇÃO DA BANDA ILIOTIBIAL (JOELHOS)-dor na lateral do joelho-comum em caminhadas, corridas e pedalar muito
- Mudança do eixo mecânico - a carga passa toda do lado interno do joelho que leva ao desgaste e lesão do menisco interno)

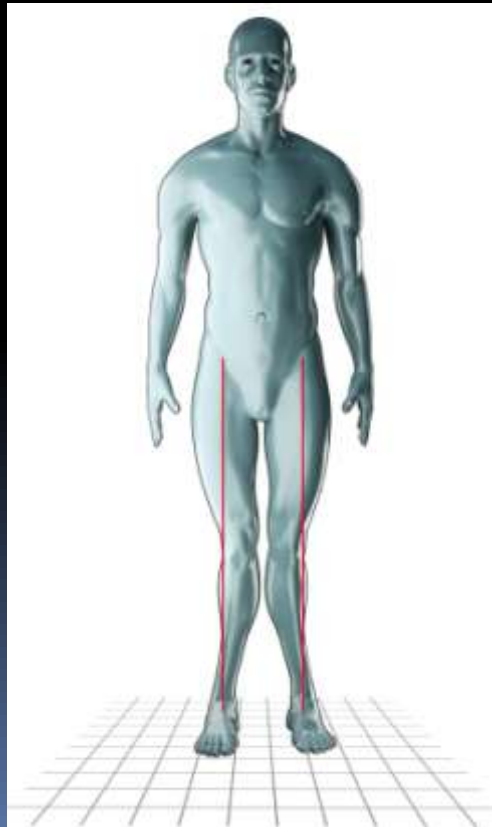
EIXO
MECÂNICO
IDEAL



GENO-VARO

O QUE É O GENO-VALGO?

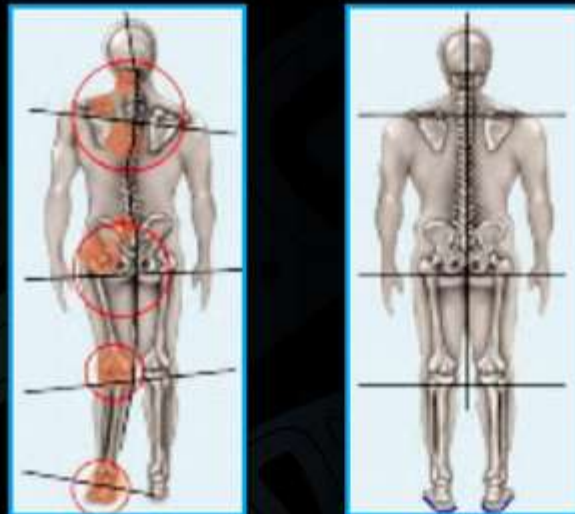
- GENO-VALGO É O JOELHO ARQUEADO PARA DENTRO
- MUITAS VEZES ASSOCIADO COM A PISADA PRONADA (PISA PARA DENTRO (PÉ CHATO))



QUAIS OS PROBLEMAS DO GENO-VALGO?

- ARTROSE (DESGASTE) NA LATERAL DO JOELHO E MENISCO LATERAL (DESEQUILÍBRIO DO EIXO MECÂNICO)
- DOR ANTERIOR (DO LADO DE DENTRO) NO JOELHO
- DOR NA LATERAL DO QUADRIL (BURSITE TROCANTÉRICA)
- LOMBALGIA (DOR NA COLUNA LOMBAR PELA TENSÃO MUSCULAR EXCESSIVA)


ISTO É O QUE ACONTECE NO
EIXO MECÂNICO INADEQUADO



TECNOLOGIA
PARA A SAÚDE
DOS PÉS

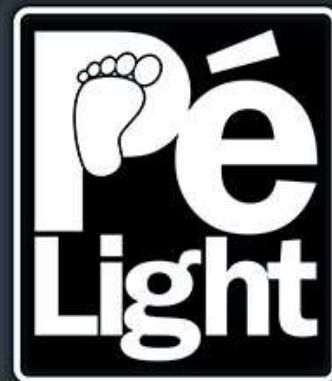
COMO CORRIGIR E PREVENIR DORES?

- ENTRE NAS OUTRAS DICAS NO SITE PARA VER OS PROBLEMAS DO GENO-VARO, GENO-VALGO, PISADA PRONADA, PISADA SUPINADA... **E O PRINCIPAL: COMO CORRIGIR.**



**COMPARTILHE, DIVULGUE, ENVIE PARA
OS SEUS AMIGOS PARA QUE ELES
TAMBÉM POSSAM SE PREVENIR. NÃO
CUSTA NADA FALAR DO QUE É BOM.**

WWW.PELIGHT.COM.BR



TECNOLOGIA
PARA A SAÚDE
DOS PÉS