

DICAS PARA A SAÚDE DOS PÉS-PÉ LIGHT – PISADA PRONADA (PÉ CHATO)



TECNOLOGIA
PARA A SAÚDE
DOS PÉS

WWW.PELIGHT.COM.BR

PISADA PRONADA – PÉ CHATO

- Pés com arco medial baixo ou sem curva no pé (pé chato)
- Valgo dos calcânares (os calcânares caem para dentro)
- É frequente associação com geno-valgo (joelhos para dentro)



ALTERAÇÕES RELACIONADAS COM O VALGO E PRONAÇÃO EXCESSIVA

1. FASCITE PLANTAR (“ESPORÃO DE CALCÂNEO”)
2. VARIZES
3. DOR MEDIAL NO JOELHO (9%)
4. DOR LATERAL NO QUADRIL (“BURSITE TROCANTÉRICA”)
5. LOMBALGIA (10-11%) – dor na coluna lombar

COMO CORRIGIR E PREVENIR DORES?

- **INVERTER A PISADA – PALMILHAS VARIZANTES (COM ELEVAÇÃO INTERNA OU MEDIAL NOS CALCANHARES)**
- **CASOS GRAVES: CIRURGIA – avaliação de um ortopedista especialista de cirurgia do pé e tornozelo**



PRONADA

Palmilha Esportiva Pé Light
PISADA PRONADA



Pisada Pronada - É uma característica principalmente de pessoas que têm os pés chatos. É frequente a associação dos joelhos arqueados para dentro.

QUAL O PROBLEMA DESTA PISADA? Ocorre na parte interna dos pés e tornozelos, joelhos e na lateral do quadril na caminhada.

COMO RESOLVER A PALMILHA PE LIGHT TP (PISADA PRONADA) foram projetadas para corrigir esta deformidade. Desenvolvidas com um suporte na área interna, oferecem a tensão nos calcâneos, tornozelos, joelhos e quadril.



Ésto Mecânico
Pisada Pronada



**TEMOS AINDA PALMILHAS SOCIAIS – BEM FINAS COM AS
CUNHAS MEDIAIS-DO LADO DE DENTRO NOS CALCANEOS
PARA SAPATOS SOCIAIS TAMBÉM**




**TEMOS AINDA MEIAS PALMILHAS (TIPO CALCANHEIRAS
COM ELEVAÇÃO MEDIAL (INTERNA) QUE PODEM SER BEM
ADAPTADAS EM SAPATOS SOCIAIS)**



CALÇADOS ESPORTIVOS DE PISADA PRONADA>SÓ OS TÊNIS DE PONTA TÊM ESTE CONCEITO E NÃO PODEM SER CUSTOMISADOS

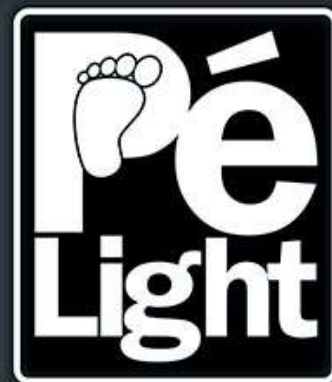
VANTAGENS DAS PALMILHAS PÉ LIGHT:

- Podem ser utilizadas em todos os esportes
- Tênis intermediários de corrida não têm conceito de correção adequada da deformidade do eixo mecânico
- Tênis de outros esportes não corrigem a deformidade da pisada



**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