

# DICAS PARA A SAÚDE DOS PÉS-PÉ LIGHT

## - PISADA SUPINADA E FRATURA DE STRESS DO V METATARSO



TECNOLOGIA  
PARA A SAÚDE  
DOS PÉS

[WWW.PELIGHT.COM.BR](http://WWW.PELIGHT.COM.BR)

# CAVO (+ VARO )

- O pé cavo é o pé que tem o arco muito alto.
- Quando olhamos por trás, observamos a pisada para fora. Isto desgasta mais os sapatos do lado de fora



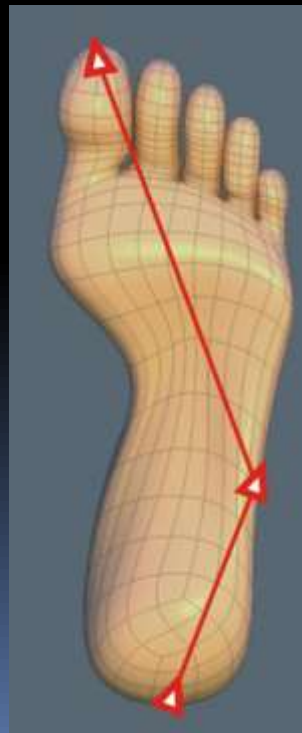
# CAVO + VARO

Quais os problemas associados do pé cavo e varo?

- **FRATURA DE STRESS NO V METATARSO**
- METATARSALGIA
- NEUROMA DE MORTON
- INSTABILIDADE LATERAL DOS TORNOZELOS (ENTORSES DOS TORNOZELOS)
- FASCITE PLANTAR = ESPORÃO DO CALCÂNEO
- LESÃO DOS TENDÕES FIBULARES
- LESÃO DO TENDÃO CALCÂNEO (AQUILES)
- FRICÇÃO DA BANDA ILIOTIBIAL (JOELHOS)
- ASSOCIAÇÃO COM GENO-VARO

# POR QUE É MAIS COMUM FRATURA DE STRESS (DE ESFORÇO) NO V METATARSO?

- É pelo fato da pisada ser supinada e se pisar forçando a carga na lateral do pé e no V metatarso
- Tem associação frequente com joelhos arqueados (geno-varo)



**ENTÃO O V METATARSO RECEBE MUITO STRESS E FRATURA A QUALQUER ENTORSE.**



**FRATURA DE  
STRESS V  
METATARSO**

# COMO PREVENIR?

- INVERTER A PISADA – PALMILHAS VALGIZANTES (COM ELEVAÇÃO LATERAL NOS CALCANHARES)






**TEMOS AINDA PALMILHAS SOCIAIS – BEM FINAS COM AS CUNHAS LATERAIS NOS CALCANEOS PARA SAPATOS SOCIAIS TAMBÉM**



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

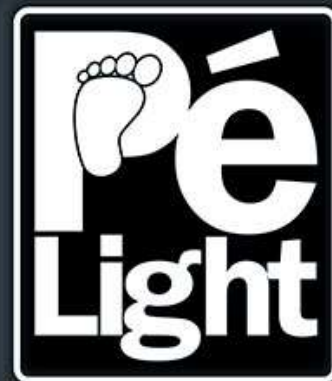






**COMPARTILHE, DIVULGUE, ENVIE PARA  
OS SEUS AMIGOS PARA QUE ELES  
TAMBÉM POSSAM SE PREVENIR. NÃO  
CUSTA NADA FALAR DO QUE É BOM.**

[WWW.PELIGHT.COM.BR](http://WWW.PELIGHT.COM.BR)



TECNOLOGIA  
PARA A SAÚDE  
DOS PÉS