

Pisar corretamente previne problemas posturais

Fernando Moraes/Folha Imagem

IARA BIDERMAN - COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

Ombros, tronco, barriga, bacia —sempre que tentamos corrigir a postura, pensamos imediatamente na parte de cima do corpo. Mas um bom trabalho de correção postural começa mais embaixo, na base do esqueleto: os pés.

Eles ficam quase o tempo todo escondidos, debaixo da mesa, enfiados em sapatos. Mas são os pés que sustentam o corpo e equacionam a relação entre nosso peso, a força da gravidade e o chão —o que nos permite parar em pé ou nos movimentar.

Nada disso é novidade, mas poucos se lembram de associar os pés a dores nos joelhos, na bacia ou na coluna. “Pisar errado compromete outras estruturas corporais, como os grupos musculares, as articulações e o próprio esqueleto”, explica o terapeuta André Trindade.

Um trabalho de reeducação postural começa por uma reaproximação com os pés. “O ideal é pegar no pé todos os dias e massageá-lo”, diz Trindade. Para fazer isso, é preciso elasticidade, e o simples trabalho de colocar o pé apoiado no joelho da perna oposta já começa a soltar as articulações da perna e do quadril.

Essa massagem nos pés não é apenas relaxante. Com as mãos, pode-se criar uma espécie de arredondamento da parte da frente dos pés (a região do metatarso) que favorece o arco



MASSAGEM com a ajuda das mãos, o dedão aproxima-se do dedinho, criando um enrolamento da parte da frente do pé

medial —uma linha imaginária que divide as bordas interna e externa do pé. Quando esse arco está bem posicionado, o peso do corpo fica distribuído igualmente nas duas bordas, evitando problemas ortopédicos e posturais, como “joelhos em x” (voltados para dentro).

O passo seguinte é andar. Simples? Nem tanto. Ao caminhar, é preciso transferir o peso não só do metatarso para o calcanhar mas também da borda interna para a externa (veja fotos). Essa transferência faz do pé uma espécie de mola, que amortece o impacto da pisada no resto do esqueleto. É essencial para quem pratica corrida. “Um bom tênis ajuda, mas não é o suficiente. Usar esse sistema natural de amortecimento do corpo é tão ou mais importante”, acredita Trindade.

A maneira correta de pisar também ajuda a controlar o desenvolvimento de problemas como joanetes. Nesses casos, além do cuidado na escolha dos sapatos, é preciso reorganizar os movimentos dos pés —o desvio nos ossos do pé pode ser produzido, ou acentuado, por pressão inadequada na borda interna, que leva ao deslocamento lateral do dedão. ▲

Onde praticar

Estúdio A&B (r. Wizard, 400, Vila Madalena, São Paulo, tel. 0/xx/11/3812-3938)

Consultório André Trindade (r. Capote Valente, 439, Pinheiros, São Paulo, tel. 0/xx/11/3063-2987)



PISADA o peso do corpo é distribuído entre o metatarso e o calcanhar. A força é feita como se fosse para aproximar os dedos do calcanhar, mas sem tirá-los do chão



IMPULSO o peso do corpo é deslocado para o metatarso, e a força maior é feita na região do dedão (ênfase na borda interna do pé)



DESLOCAMENTO todo o peso fica distribuído pelos cinco dedos; o pé inteiro sai do chão



CHEGADA o calcanhar começa a voltar ao chão, apoiando primeiro a borda externa do pé, distribuindo o peso até o dedinho e, depois, transferindo novamente o peso para o dedão