

Tratar os problemas de base

A podologia é uma área da saúde que se dedica à prevenção, ao diagnóstico e ao tratamento das alterações dos pés. Algumas delas, se não tratadas, podem ter repercussões mais sérias para o organismo.



Dr. António Ramos,
podologista

«Fui multidisciplinar onde conheci o Dr. Dinis Carmo. O Dr. Dinis faz muita ortopedia infantil, sobretudo a nível do pé e dos joelhos e, fruto da colaboração com ele, comecei a interessar-me por esta vertente», esclarece o especialista. Graças a essa colaboração, descobriu e desenvolveu o gosto pela personalização dos tratamentos nas crianças através de palmilhas adaptadas caso a caso.

«Por esta feliz in uência, fui motivado a apostar muito no tratamento personalizado. Foi assim que surgiu o meu Laboratório de Podologia para a elaboração das palmilhas “ortopédicas”. Faço um molde personalizado baseado num estudo biomecânico e num exame complementar, a Podometria Electrónica Computorizada ou Baropodometria, o que garante um ajuste certo para cada caso», algo que, segundo o podologista, ainda acontece pouco no nosso País:

«Infelizmente, hoje em dia, muito do tratamento que se dá às crianças continua a ser a prescrição de botas ditas “ortopédicas”, pesadas e rígidas, não permitindo os movimentos naturais das várias articulações do pé. Isso pode acarretar graves consequências para o desenvolvimento normal e natural do pé infantil.

Sugestões para o pé infantil

- Não calce o seu filho nos primeiros meses.
- Não force a criança a caminhar sem estar preparada.
- Nos primeiros passos, calce sapatos exíveis, que permitam transpirar o pé, e use calçado com os atacadores pouco apertados.
- Escolha um calçado simples, que permita a mobilidade do pé e tornozelo.
- Substitua o calçado a cada três meses, se necessário
- Promova jogos e actividades que ajudem no desenvolvimento do pé.
- Caso surjam anomalias ou alterações na marcha por volta dos 3 anos de idade, consulte um especialista.
- Os mais curiosos, ou interessados, podem saber mais pormenores em www.consultorio-depodologia.com.

A Podopediatria – cuidar do pé dos mais pequenos

Na área da Podologia há algumas especialidades. O Dr. António Luís Ramos frequentou o primeiro curso de Podologia em Portugal, na Cooperativa de Ensino Superior, Politécnico e Universitário (CESPU), na zona norte do País. Depois de concluída a licenciatura, dedicou-se especialmente à Podologia nos mais jovens. «A Podopediatria surgiu devido ao facto de, no meu primeiro emprego no ano de 1999, em Chaves, me ter integrado numa equipa mul-



O tratamento do pé da criança é de extrema importância para conseguir um crescimento correcto e evitar problemas no futuro.» Algumas patologias do pé, tanto em adultos como em crianças, não apresentam dor ou manifestação naquela zona anatómica, mas sim noutros locais.

«Muitas dores que uma pessoa pode sofrer nas costas, ancas, ou problemas de postura podem advir dos pés. O pé não dói, mas está a causar problemas supra-pé. Um exemplo disso é o pé cavo, que atinge maioritariamente desportistas e senhoras. O uso de uma palmilha personalizada resolve muito bem estes casos», alerta António Ramos.

No que respeita à ligação com a Médis no seu consultório, a reputação vem de longe.

«Conheço a Médis desde o meu primeiro emprego, quando tive conhecimento dos contratos com os seguros de saúde. Sempre ouvi dizer que, de todos, o que funcionava melhor era a Médis. Tem sido bom, porque me tem permitido ajudar alguns doentes que, sem esse seguro, muito provavelmente não teriam hipótese. As onicomicoses, por exemplo, são uma infecção com um tratamento que pode chegar a durar um ano. Sem a Médis, muitas pessoas não podiam fazer esse tratamento», conclui.

Algumas patologias do pé

- Alteração no pé da criança (pés para dentro/fora ou junção dos joelhos)
- Assimetrias/dismetrias (pernas de diferentes tamanhos)
- Pé raso, pé cavo
- Dedos em garra, dedos sobrepostos
- Joanetes
- Esporão do calcâneo
- Dor na planta do pé
- Pé diabético
- Queratopatias (calosidades)
- Míicose da pele (ex: pé de atleta)
- Úlceras, fissuras
- Verrugas, cravos
- Hiper-hidroze (excess de transpiração)
- Unhas encravadas
- Onicomicoses (unha micótica)