

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jun 05, 2024

Dor no calcanhar (fasciite plantar)

A dor no calcanhar pode ser desconfortável e dificultar a caminhada. Em geral, a dor melhora por conta própria com o tempo, mas tentar determinados exercícios e tratamentos pode ajudar a aliviá-la.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são melhores para você.

O que é dor no calcanhar?

Esta informação é sobre um tipo de dor no calcanhar que causa dor ou sensibilidade na parte inferior do calcanhar e na sola do pé. O termo médico para isso é **fasciite plantar**.

A **fáscia plantar** é uma faixa de tecido que se estende do calcanhar até a planta do pé. Uma almofada de gordura no calcanhar, sobre a fáscia plantar, ajuda a absorver o choque ao caminhar.

O que causa a dor no calcanhar?

A maioria das dores no calcanhar desse tipo ocorre em pessoas com mais de 40 anos de idade. Isso pode ocorrer porque a fáscia plantar não se estica tão bem à medida que as pessoas envelhecem.

O coxim adiposo do calcanhar também pode ficar mais fino com a idade e não absorver tanto o impacto ao caminhar. Você também pode ter um esporão ósseo crescendo onde a fáscia plantar se une ao osso do calcanhar. Isso pode causar dor no calcanhar.

A dor no calcanhar pode ser mais comum em pessoas com sobrepeso, que correm muito ou que ficam em superfícies duras por muito tempo. Às vezes, não há um motivo óbvio para a dor no calcanhar.

Quais são os sintomas da dor no calcanhar?

A dor no calcanhar pode ser aguda, como uma faca cravada na parte inferior do pé.

A dor geralmente é pior logo pela manhã, quando você dá os primeiros passos depois de se levantar, e quando se levanta depois de descansar. Depois de ficar em pé por um tempo, a

Dor no calcanhar (fasciite plantar)

dor pode se tornar mais parecida com uma dor surda. A dor pode piorar quando você anda descalço.

Esse tipo de dor no calcanhar causa dor e sensibilidade apenas na parte **inferior** do pé. Normalmente, você não sente dor na parte de trás do calcanhar. A dor geralmente se espalha a partir do centro do calcanhar e continua ao longo da sola do pé. A parte interna do arco do pé pode doer.

Os níveis de dor podem variar de pessoa para pessoa. Pode ser apenas uma irritação que você percebe quando se levanta pela primeira vez, ou a dor pode ser forte o suficiente para impedi-lo de andar.

Quais tratamentos funcionam?

A dor no calcanhar deve desaparecer por si só com o tempo, mas pode levar vários meses. Mas se for muito grave ou estiver demorando muito para melhorar, você pode conversar com seu médico sobre o tratamento. Há tratamentos simples que devem ser tentados primeiro para ajudar a melhorar a dor.

Se isso não ajudar ou se o pé estiver muito dolorido, talvez seja necessário um tratamento mais avançado.

O médico recomendará o melhor tratamento com base no tempo de dor no calcanhar e na intensidade da dor. Eles podem encaminhá-lo a um fisioterapeuta **ou podólogo** (médico do pé) especialmente treinado para tratar a dor no calcanhar.

Coisas para tentar primeiro

Repouso

Pode parecer óbvio, mas a primeira coisa a se tentar é descansar o pé o máximo possível. Muitas pessoas acham que isso ajuda a reduzir a dor.

Se quiser permanecer ativo enquanto descansa o pé, você pode tentar atividades que não envolvam colocar muito peso sobre o pé, como andar de bicicleta e nadar.

Alongamento

O alongamento da fáscia plantar pode reduzir a dor no calcanhar. Há várias maneiras de alongar essa parte do pé. Seu médico pode lhe mostrar como fazer isso, ou pode encaminhá-lo a um fisioterapeuta ou podólogo que possa lhe mostrar como fazer isso.

Bolsas de gelo

Colocar uma bolsa de gelo no calcanhar pode ajudar a reduzir a dor em curto prazo. O gelo deve ser sempre envolto em um pano fino e não deve ser usado por mais de 20 minutos por vez. O gelo nunca deve ser colocado diretamente sobre a pele por qualquer período de tempo.

Apoios para seus pés

Há vários tipos de **dispositivos de apoio** que podem ajudar a reduzir a dor no calcanhar. Talvez você ouça falar em **ortopedia**. Eles variam de simples palmilhas e calcanheiras que você pode comprar em uma farmácia a sapatos feitos sob medida. Talvez seja necessário experimentar vários métodos e ver qual funciona para você.

Outro método de apoio do pé envolve **colocar fita adesiva no pé** para dar apoio ao arco. A ideia é amarrar o pé, um pouco como uma bandagem, para dar suporte e reduzir o quanto o pé se move e se achata ao caminhar. Seu médico ou podólogo poderá colocar a fita adesiva no pé corretamente e mostrar como fazer isso sozinho.

Talas noturnas

As talas noturnas mantêm o pé estável em um único lugar enquanto você dorme. Se você usar esse tratamento, precisará usar a tala por pelo menos 6 horas por noite por cerca de 8 semanas. Algumas pessoas acham que isso ajuda a reduzir a dor. Mas algumas pessoas acham que eles são muito desconfortáveis para serem usados durante o sono.

Medicamentos para alívio da dor

Seu médico pode prescrever analgésicos chamados anti-inflamatórios não esteroides(**AINEs**). Os AINEs podem ajudar na dor no calcanhar em curto prazo, mas há poucas pesquisas sobre isso

Dor mais intensa no calcanhar

Se a dor for muito forte e você achar que o repouso, o alongamento e o apoio do pé não ajudarem, você pode perguntar ao médico sobre outros tratamentos para a dor no calcanhar.

Injeções de corticosteroide

Os corticosteroides (geralmente chamados apenas de esteroides) podem ajudar a reduzir a dor no calcanhar em curto prazo. Você os recebe por meio de uma injeção na parte inferior do pé. Entretanto, essas injeções podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, inclusive danos ao tecido do pé.

Gesso no pé

Se a dor for intensa, o médico poderá sugerir engessar o pé, da mesma forma que se você tivesse um osso quebrado. Isso pode ajudar a aliviar a dor e a rigidez matinais, além de ajudá-lo a não colocar muito peso sobre o pé. Esse tratamento funciona bem em muitas pessoas.

Outros tratamentos

Seu médico pode tentar outros tratamentos, dependendo de sua situação e preferências. Eles podem encaminhá-lo a um fisioterapeuta ou podólogo para tratamentos como **massagem profunda**, **fonoforese** ou **iontoforese**.

A fonoforese envolve a aplicação de um gel especial na pele e, em seguida, o uso de ondas de ultrassom para ajudar o medicamento contido no gel a ser absorvido pelo calcanhar. A

Dor no calcanhar (fasciite plantar)

iontoforese é a mesma coisa, exceto que uma pequena corrente elétrica é usada em vez de ondas de ultrassom.

Seu médico também pode sugerir um tratamento com laser de baixa intensidade para ajudar a dor em curto prazo.

Dor no calcanhar que não melhora com os tratamentos habituais

Se outros tratamentos não tiverem ajudado após cerca de seis meses e a dor for tão intensa que o impeça de realizar atividades diárias normais, o médico poderá recomendar um tratamento mais avançado.

Terapia por ondas de choque extracorpóreas (ESWT, na sigla em inglês)

A ESWT é quando um fisioterapeuta usa um dispositivo para enviar ondas curtas de energia para o tecido dolorido.

O dispositivo é colocado sobre a pele ("extracorpóreo" significa fora do corpo) da mesma forma que um dispositivo de ultrassom. Isso pode ajudar algumas pessoas com dor intensa no calcanhar. Talvez seja necessário fazer várias sessões.

Cirurgia

Algumas pessoas são submetidas a cirurgia para liberar os nervos que estão presos ou comprimidos. Isso é sugerido apenas como último recurso para dores graves no calcanhar que não melhoram com outros tratamentos. Parece funcionar bem para muitas pessoas, mas, como em todos os tipos de cirurgia, há riscos. Em particular, a cirurgia para dor no calcanhar pode, às vezes, causar danos aos nervos.

O que vai acontecer comigo?

A dor no calcanhar muitas vezes causa desconforto e pode afetar sua vida diária. É importante lembrar que a dor no calcanhar deve melhorar por si só, principalmente se você descansar o pé sempre que possível e não fizer nada que possa piorar a dor.

Pode levar vários meses para que você volte ao normal. A maioria das pessoas com dor no calcanhar ficará livre da dor em um ano.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

