

## Lesões comuns provocadas pela corrida

Tendinite do tendão tibial posterior causa dores na parte interna do pé

Lesão gera incômodo, que pode irradiar ao longo da linha do tendão. Fazer alongamento dos músculos da panturrilha é a principal forma de prevenção

Por **Paula Gabrielle**  
Rio de Janeiro

[CAUSAS COMO EVITAR TRATAMENTO RELATOS PALAVRA DE ESPECIALISTA](#)



Dor na parte interna do pé: lesão comum (Foto: Getty)

Você está treinando muito e sentindo um incômodo na parte traseira da perna, perto do pé? Pode ser tendinite do tendão tibial posterior. A lesão ou degeneração causa dor na parte interna do pé, que pode irradiar ao longo da linha do tendão. Essa lesão é mais comum do que se imagina e é frequente em pessoas com mais de 40 anos, principalmente mulheres.

A tendinite do tendão tibial posterior é uma lesão causada pelo esforço (overtraining e overuse) e degeneração do tendão por conta de uma inflamação aguda. Se não for tratada em seus primeiros sintomas de dor, pode ocorrer uma avulsão parcial (onde o tendão se afasta do osso) do anexo ao osso navicular (um dos ossos do tarso). O músculo tibial posterior passa pela parte de trás da perna e sob o maléolo medial (proeminência óssea do lado de dentro do tornozelo). Ele é usado para flexão plantar (como em subir em seus dedos) e inverter o pé (dos pés para dentro).

### CAUSAS

- \* Alongamento prolongado do pé e tornozelo em eversão (pé para fora);
- \* Desgaste do tendão;
- \* Excesso de esforço;
- \* Pés em pronação excessiva.

### COMO EVITAR

- Alongar, principalmente, os músculos posteriores (panturrilha);
- Usar tênis firme e estável;
- Usar palmilha para melhorar a biomecânica do pé.

### TRATAMENTO

- Aplicar terapia fria para reduzir a dor (Crioterapia - gelo);
- Alongar os músculos na parte de trás da perna (panturrilha);
- Consultar um profissional especialista em esportes, principalmente seu professor;
- Aplicar eletroterapia como ultrassom para ajudar com a dor;
- Aplicar técnicas de massagem desportiva no tendão e músculo;
- Aconselhar sobre exercício tibial posterior para fortalecer o músculo e tendão;
- Prescrever palmilha, se necessário, para corrigir a biomecânica do pé;
- Se o tendão é rompido, então ele deve ser reparado cirurgicamente

## DISFUNÇÃO DO TENDÃO TIBIAL POSTERIOR



Por **GLOBOESPORTE.COM**  
Rio de Janeiro