

Ortopedista alerta sobre os cuidados com os pés no carnaval

Pré e pós folia, os pés merecem atenção especial para evitar danos à saúde

Antes da folia, para que não ocorram danos nos pés, os mesmos que te levam e trazem diuturnamente ao trabalho e ao lazer, especialmente no Carnaval merecem atenção especial, período de maior esforço quando as exigências podem ser de até 24 horas sem descanso. Uma sobrecarga mecânica pode acarretar danos muito desagradáveis e dolorosos aos que não cuidam dos pés de maneira adequada, que podem impedir a continuação da folia ou postergar o retorno às atividades convencionais. “Estamos falando em usar meias adequadas, limpas e secas, para proteção da pele com relação ao calçado. Devemos manter os pés bem lavados e secos, especialmente entre os dedos, usar cremes hidratantes e ter as unhas aparadas para evitarmos inflamações no seu entorno”, indica o Dr. Paulino Salin Vasconcelos, chefe da equipe de ortopedistas do Hospital Santa Cruz de São Paulo.

Depois de uma noitada de samba no pé, você deve sentir entre outras coisas, como se tivesse um peso de 10 kg em cada um deles, inchaço, vermelhidão e dor acentuada. “A famosa “receita da vovó” é muito bem vinda, com um banho bem gostoso, com água quente sobre eles por alguns minutos. Ao secá-los, não esquecer de fazê-lo entre os dedos, com uma toalha fofa, cuidadosamente após uma auto massagem com um creme hidratante de sua preferência.”, reforça Dr. Paulino. Este pequeno gesto vai te dar uma sensação muito boa e de conforto e alívio.

Uma medida caseira e simples para acelerar o processo de regressão do edema (inchaço) dos pés, depois daquela noitada é dormir com eles elevados, acima do seu eixo horizontal. Como fazê-lo? Use um calço do tamanho de um tijolo e coloque nos pés da sua cama, ela ficará mais alta. Quando você se deitar, os pés ficarão mais elevados do que sua cabeça, favorecendo o retorno venoso e do sistema linfático, o que proporciona uma diminuição do inchaço e dará uma sensação agradável de descanso no dia seguinte. Uma dica para pessoas de meia idade que vão ficar muito tempo em pé é o uso de meias elásticas, aconselhadas por seu médico, o que fará com que evite o inchaço.

“Uso de sprays analgésicos, antiinflamatórios tópicos ou de via oral, deverão ser deixados para casos emergenciais, pois nunca sabemos a que substâncias eventualmente somos alérgicos. Em caso positivo, os mesmos poderiam gerar problemas maiores ao nosso organismo.”, ressalta o médico.

O corpo clínico do Hospital, composto por profissionais nas áreas de Acupuntura, Alergologia, Cabeça E Pescoço, Cirurgia Geral, Cirurgia Infantil, Cirurgia Torácica, Cirurgia Plástica, Clínica Médica, Clínica Da Dor, Dermatologia, Endocrinologia, Fisiatria, Fonoterapia, Gastroenterologia, Geriatria, Ginecologia, Hematologia, Hepatologia, Homeopatia, Infectologia, Mastologia, Medicina Do Sono, Nefrologia, Neurocirurgia, Neurologia, Obesidade Mórbida, Oncologia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia, Proctologia, Psicologia, Psiquiatria, Radioterapia, Reumatologia, Urologia, Urodinâmica, Vascular, Cardiologia, Audiometria e Serviço De Bloqueio Neuromuscular, está à disposição para entrevistas.