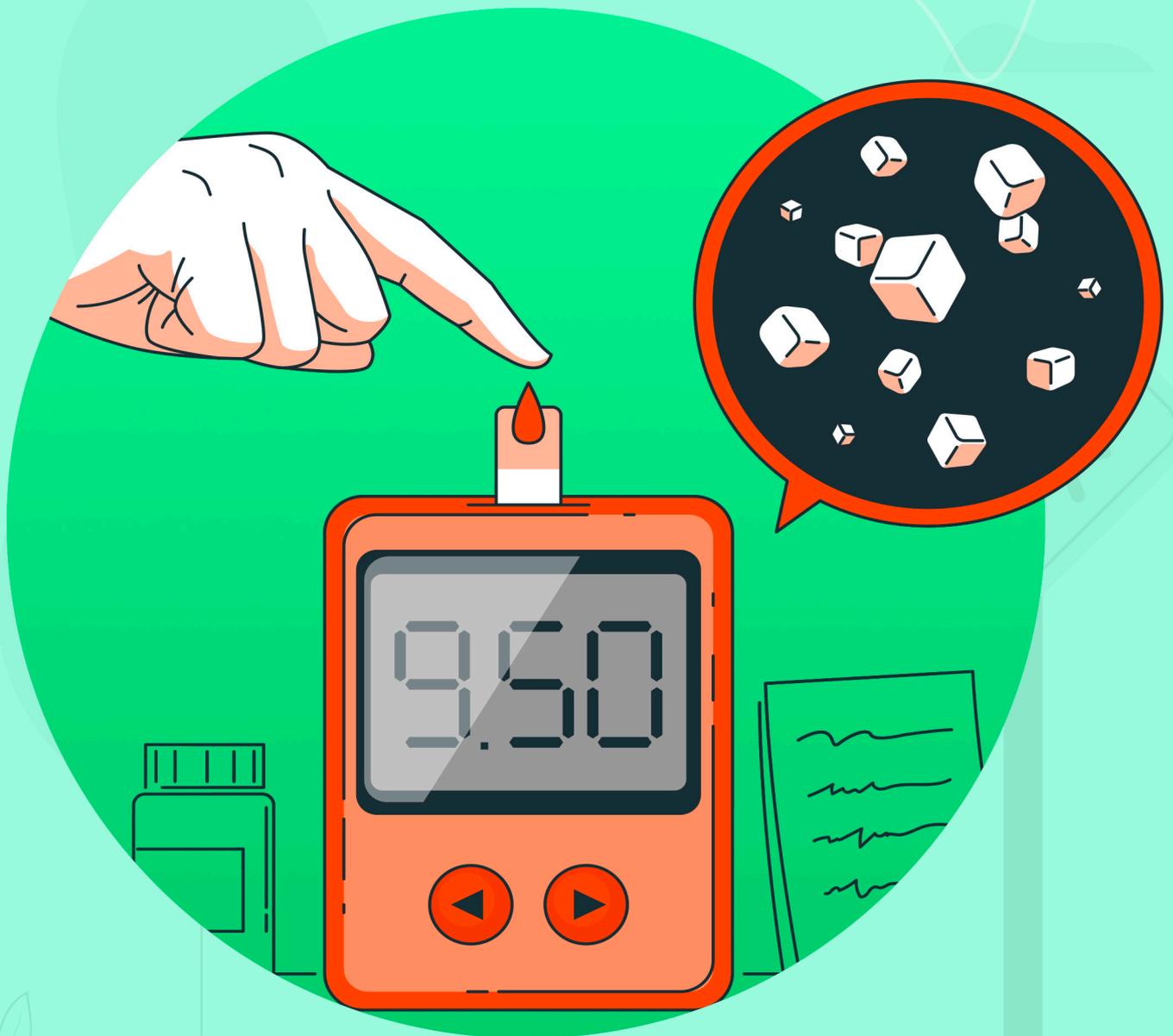
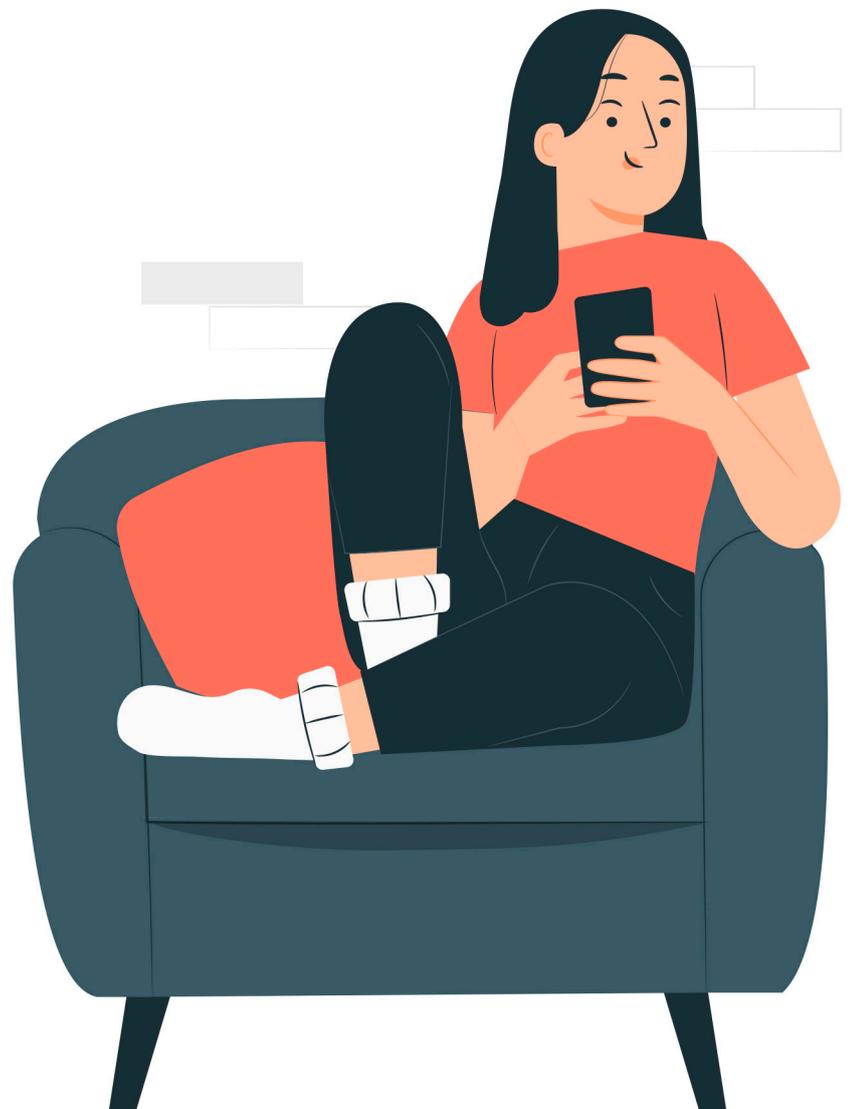


Palmitilha para diabético



índice

- 3 | Introdução
- 4 | Como funciona a palmilha
- 4 | Porque uma palmilha é indicada a um diabético?
- 4 | Áreas de risco
- 5 | Comparativo com e sem palmilha
- 5 | Tipos de palmilhas
- 6 | Riscos e cuidados



Introdução

Muito se fala sobre o uso de palmilhas para o auxílio no tratamento de diabéticos que têm neuropatia e lesões nos pés e, de fato, existem muitas evidências de que usar palmilhas específicas pode ajudar muito nesses casos.

No entanto, é necessário que se entenda como as palmilhas atuam e quais são as melhores palmilhas para o tratamento do pé diabético. Usar uma palmilha errada ou usar uma palmilha certa no calçado errado pode ser muito perigoso.

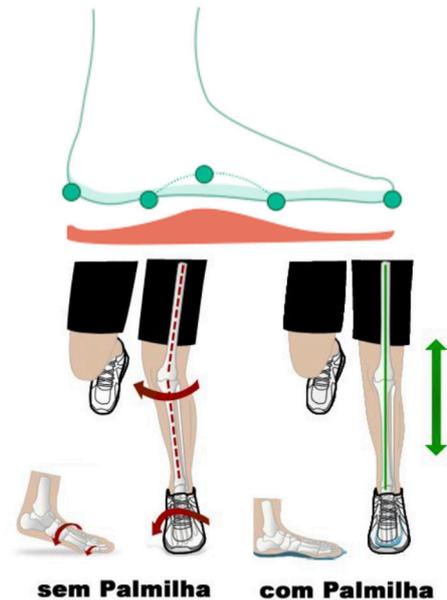
Sendo assim, aprenda como se tratar e se prevenir do pé diabético usando a melhor palmilha possível.



Como funciona uma palmilha

Uma palmilha (ou órtese plantar) tem como principal função reequilibrar as cargas mecânicas sobre os pés e, por consequência, todo o membro inferior.

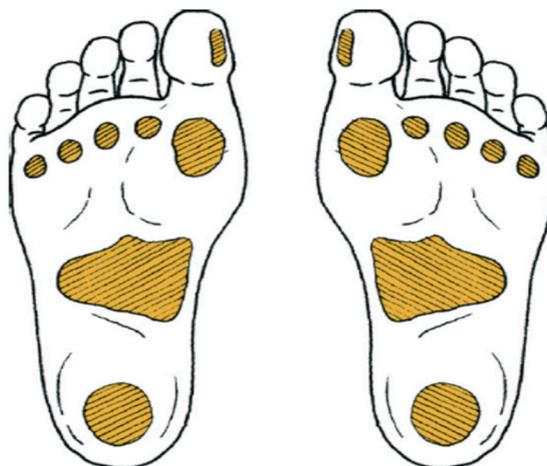
Ela faz isso por meio de elevações e curvas que interagem com as estruturas do pé. De maneira que a pressão é distribuída de maneira diferente na sola do pé e o pé se mexa melhor, sem desvios biomecânicos das articulações.



Porque uma palmilha é indicada ao diabético?

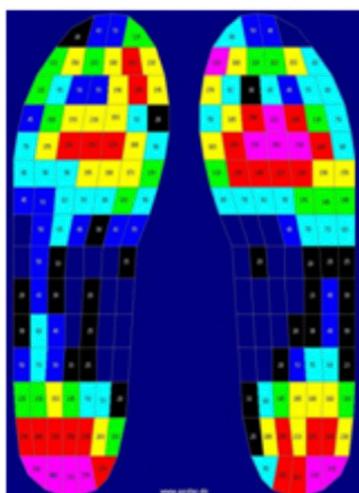
No caso do diabético, a grande vantagem de se usar uma palmilha se dá pela redistribuição da pressão plantar. Isso porque, como já discutido no ebook “Pé Diabético”, o diabético neuropata tem uma maior chance de desenvolver graves lesões nos pés, relacionados ao excesso de pressão em alguns pontos do pé.

Áreas de risco

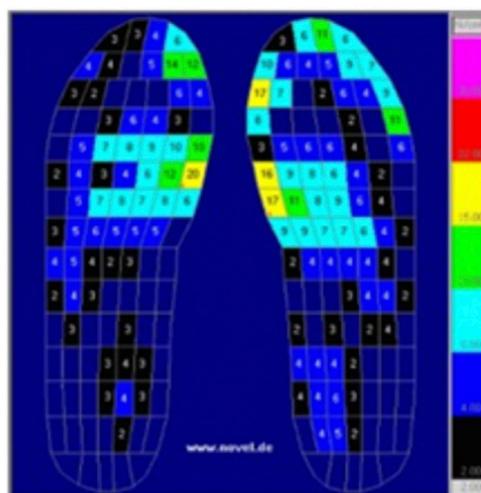


Essas são as áreas de maior risco de desenvolverem úlceras. Quando se faz o exame da baropodometria (exame que mede a pressão na sola dos pés), é possível identificar se alguma dessas áreas está sobrecarregada e, então, desenvolver uma palmilha que retira a carga da área e redistribui pelo pé todo.

Comparativo com e sem palmilha



Sem palmilha



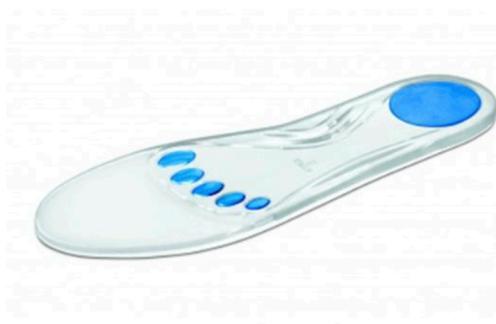
Com palmilha

Nesse exemplo, é possível ver a esquerda um resultado de exame de uma pessoa andando sem palmilha. Pode-se perceber que o pé direito tem hiper pressão próximo aos dedos e ambos os calcanhares tem excesso de pressão. À direita, vê-se o exame da mesma pessoa usando palmilha. É notável como a palmilha pode redistribuir essas áreas de estresse, prevenindo a formação de úlceras.

Tipos de palmilhas

No entanto, não é todo tipo de palmilha que consegue alcançar esse objetivo. Para redistribuir a pressão plantar, a palmilha tem que ser feita material resistente e firme, mas ao mesmo tempo não pode ser muito dura (como algumas palmilhas de plástico), pois podem causar lesões.

Bons materiais são: plásticos flexíveis, como o TPU e espumas resistentes como o EVA. Palmilhas de silicone ou gel, por exemplo, não são boas, pois são muito moles e não conseguem causar a alteração mecânica necessária no pé a ponto de redistribuir a pressão plantar.



Palmilha de silicone

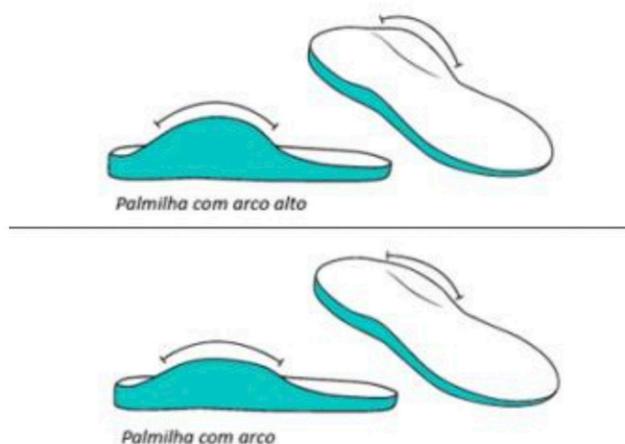


Palmilha de EVA



Palmilha de TPU com EVA

Além do material, é importante saber como elas são feitas. Sabe-se que palmilhas feitas sob medida são mais eficazes para redistribuir a pressão na sola do pé do diabético do que palmilhas pré-fabricadas. Isso porque, quando feitas sob medida, as palmilhas se acomodam perfeitamente ao pé da pessoa e conseguem eliminar pontos específicos de hiperpressão.

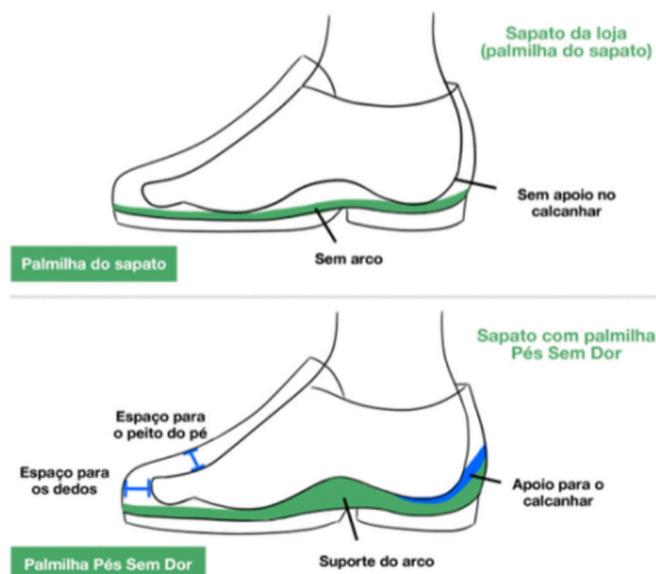


Palmilha Sob Medida com arco variável

Riscos e cuidados

É sempre importante lembrar, que mesmo usando uma boa palmilha, o diabético tem sempre que estar atento com seu pé e seu calçado.

O calçado deve ter espaço interno para os dedos (ao menos 1,5cm a mais no comprimento) e espaço lateral e superior suficiente, para que a pessoa consiga mexer os dedos.



É também fundamental que o diabético inspecione o calçado antes de calçá-lo, para ver se a palmilha não está dobrada ou se tem algo dentro do calçado.

As meias devem estar em bom estado e bem esticadas.

Ao final do dia, ao tirar o calçado, é importante inspecionar os pés, para ver se há alguma lesão ou vermelhidão em algum ponto específico.