

Você sofre da Síndrome de Tensão Medial da Tíbia?

Nunca esteve tão na moda praticar corrida. Trata-se de um esporte prático e democrático, pois precisamos apenas de um par de tênis e roupas leves. É saudável e sociabiliza os participantes. Correndo, é possível fazer novos amigos, queimar calorias, aumentar a resistência à fadiga, além de reduzir o estresse e melhorar o sistema imunológico.

Mesmo para quem não pretende sair por aí participando das maratonas, vale a pena conhecer melhor essa opção de exercício. E como toda atividade física, os praticantes devem tomar certo cuidado para não adquirirem problemas de saúde quando se exercitam de forma incorreta.

Atletas recreacionais e profissionais dessa modalidade já sofreram em algum momento com dores na parte interna das pernas, especificamente na metade delas. É bem provável que estes corredores tenham sido vítimas da síndrome de tensão medial da tíbia, ou no jargão das academias e dos grupos de corrida, da Canelite. Em termos técnicos, isso seria uma periostite, ou seja, uma inflamação do perióstio que é o tecido de revestimento do osso. Isso acontece devido a uma tensão elevada na parte interna da perna que pode ser causada por excesso de treinamento, calçados inadequados ou gastos, superfícies muito duras, alterações no arco plantar (pés pronados) ou do eixo mecânico (varismo), além de problemas musculares e tendinosos. O diagnóstico da patologia é clínico, porém alguns exames complementares podem ajudar, como a ressonância e a cintilografia óssea.

Quanto ao tratamento, este é essencialmente conservador, ou seja, não precisa de cirurgia e sim de anti-inflamatórios, repouso, alongamento e fisioterapia (crioterapia). Algumas dicas para evitar a Canelite seriam evitar o excesso da corrida, modificar a superfície de treinamento, alongar e fortalecer a musculatura sistematicamente, fazer avaliação baropodométrica (pisada e passada) para avaliar alterações e buscar orientação quanto ao tipo de tênis a ser usado, além da necessidade de uso de palmilhas. Por último, vale lembrar que os calçados têm vida útil e devem ser trocados com regularidade. Bom treino a todos!

Dr. Marcello Serrão é membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho, Membro do Comitê de Joelho da SBOT – RJ e diretor do Centro Ortopédico Orto-Plus (Taquara-RJ). O médico atua na área de Ortopedia e Traumatologia e é especialista em cirurgia de joelho.