

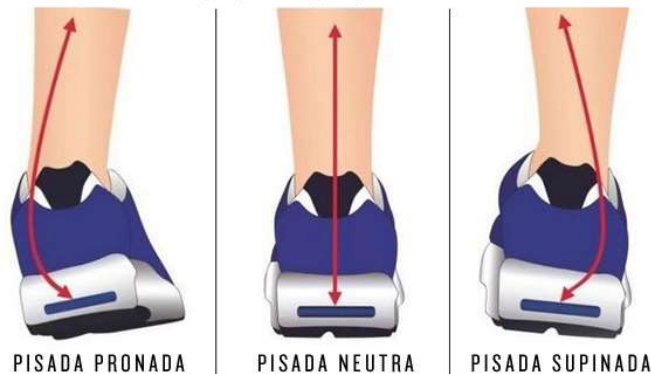
Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Como escolher seu tênis

Tipos de pisadas:

FIM DO MOVIMENTO DO PÉ DIREITO:



Pisada neutra: o desgaste do tênis é uniforme, pois a pessoa impulsiona o corpo com toda a parte frontal do pé, sem sobrecarregar a parte medial ou lateral.



Pisada pronada: geralmente a pessoa utiliza a ponta do pé (principalmente o dedão) para impulsionar o corpo durante uma corrida. O pé tende a se achatar a cada pisada. O arco do pé fica pequeno (plano).



Pisada supinada: a pessoa utiliza a parte externa do pé (principalmente o dedo mínimo) para impulsionar-se durante uma corrida. Dessa forma, o arco do pé se torna acentuado, o que leva a ligação da ponta do pé com o calcanhar aparecer muito fina em uma pegada.



Para escolher seu tênis:

1. Molhe o pé, pise numa superfície lisa e veja o formato de sua pisada

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

2. Os pés geralmente incham durante a corrida, por isso, escolha uma numeração que ofereça um espaço para não machucar
3. A ponta do tênis deve ter espaço para os dedos se mexerem
4. O calcanhar não deve escorregar quando você caminha ou corre
5. O calçado deve ser leve e flexível mas possuir também uma leve rigidez para maior suporte
6. O pé não pode escorregar dentro do tênis
7. O solado deve ter no mínimo 2 cm, o que evita calos
8. Opte por tênis mais leves
9. Use meias de algodão. Evite calçar o tênis sem meias
10. Procure comprar tênis durante o final da tarde ou à noite, pois o pé estará mais inchado
11. O tênis de corrida perde o amortecimento entre 450 a 950 Km, aparentando desgastado na região do calcanhar. O ideal é trocá-lo a cada 500Km. Se você apenas caminha, troque com 1000Km. Uma opção para esse controle é utilizar um pedômetro (medidor de passo) durante suas atividades



12. Conforme sua pisada escolha:
 - **Pisada neutra:** tênis de amortecimento ou estabilidade
 - **Pisada pronada:** tênis que garante maior controle do movimento, combinando estabilidade com amortecimento. O solado interno deve ser plano ou semi-curvo
 - **Pisada supinada:** tênis de amortecimento com boa flexibilidade e solado interno curvo para promover o movimento do pé

Em caso de dúvidas, contate nossa equipe.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com