

STOP ÀS LESÕES NO DESPORTO

CONHECER O PÉ DE ATLETA PARA FAZER A SUA PREVENÇÃO

Pé de atleta é a designação "comum" de um conjunto clinicamente diversificado de infecções fúngicas, que frequentemente afectam os pés dos desportistas. Em termos médicos a designação é **tinea pedis**.

COMO SE ADQUIRE?

O equilíbrio ecológico da área cutânea correspondente aos pés é em grande número de situações, bastante precário.

As particularidades morfológicas dos pés, como a existência de múltiplas pregas interdigitais, acrescidas das características oclusivas da generalidade do calçado desportivo, geram *in situ* um microclima específico, conducente a uma grande vulnerabilidade às infecções e aos agentes físicos e químicos. Os pés dos atletas são áreas cutâneas constantemente submetidas à acção do calor e humidade. Estes dois factores para além de constituírem o substrato básico para a colonização e desenvolvimento dos fungos, promovem localmente a maceração e fissuração da pele, o que facilita a acção dos enzimas proteolíticos dos dermatófilos e conseqüentemente a sua penetração na camada córnea. A partir daí, estão reunidas as condições necessárias para a instalação da infecção fúngica e o início de um quadro de sofrimento, muitas vezes prolongado.

OUTRAS DERMATOSES NOS PÉS DOS ATLETAS!

Considerando a região topográfica dos pés, existe um grande número de dermatoses de localização plantar, que constituem diagnósticos diferenciais com o **pé de atleta**, de que são exemplos: os eczemas, as piodermites, a dermatose plantar juvenil, a queratólisis punctata, a desidrose, a pseudocromohidrose, a epidermólise bolhosa adquirida do adulto, etc.

Esta grande variedade de doenças, aconselha alguma prudência na definição dos diagnósticos das dermatoses plantares do andebolista.

Na realidade, **nem tudo o que aparece nos pés de um atleta é... pé de atleta!**

A observação e a orientação terapêutica por um dermatologista é sempre indispensável.

SÃO DETERMINANTES AS MEDIDAS PREVENTIVAS!

A prevenção do **pé de atleta no desportista**, assenta em dois princípios:

Uso de calçado adequado. O calçado desportivo deve ser bem adaptado à morfologia do pé de cada atleta e arejado diariamente. É muito importante a utilização só de meias de algodão, para embebição do excesso de suor.

Medidas higiénicas. Uso de chinelos de banho próprios nas instalações sanitárias, secagem rigorosa e repetida das pregas interdigitais e ainda medidas profiláticas contra a sudação profusa - uso de anti-perspirantes.

O TRATAMENTO ADEQUADO PARA O PÉ DE ATLETA

Faz-se com a aplicação regular e diária, de manhã ou à noite, de um preparado da terbinafina: Lamisil creme.

© 2011 Stop às lesões no desporto

MOVIMENTO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES TRAUMÁTICAS E DE SOBRECARGA, NOS JOVENS ATLETAS