

As pessoas com esclerodermia cicatrizam muito bem, não devendo por isso excluir-se necessariamente a cirurgia correctiva. Se tiver dores nos pés procure apoio profissional adequado.

Texto de Steve Kriss, Cirurgião Podiátrico

Uma atitude positiva pode ajudar!

Como em todos os tipos de doença, uma atitude positiva pode ajudar. Existem profissionais de saúde (medicação e apoio psicológico) e voluntários (outros doentes com quem falar) que lhe poderão prestar ajuda. Um melhor entendimento dos problemas psicológicos e físicos causados pela doença por parte da família e dos amigos pode ser conseguido através de diálogo franco. Com frequência, esta atitude poderá ajudá-los a ajudá-lo a si quando mais precisar .

Em certa medida, a doença pode mudar a sua aparência, mas não deve alterar a sua forma de ser.

A LPCDR agradece à Scleroderma Society UK pelo apoio na concepção deste folheto.

A LPCDR agradece à Scleroderma Society UK pelo apoio na concepção deste folheto.

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Avenida de Ceuta-Norte, 13 - Loja 2
1350-410 Lisboa

Telefone: 213 648 776

Fax: 213 648 769

e-mail: lpcdr@lpcdr.org.pt / site www.lpcdr.org.pt

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

A Esclerodermia e o Pé



LIGA PORTUGUESA
CONTRA AS DOENÇAS
REUMÁTICAS

Introdução

O pé é uma peça notável de bio-engenharia. É a única parte do corpo que entra em contacto directo com o chão e tem de suportar o nosso peso ao longo da vida. O pé tem duas funções principais:

- absorver o choque enquanto caminhamos;
- adaptar-se ao terreno em que caminhamos.

Para cumprir a sua função o pé tem de ser moldável de forma a absorver a força dos nossos passos e também a ser uma plataforma firme da qual nos impelimos para diante. Além disso, o pé possui um sistema complexo de ossos e articulações interligados que se movimentam de forma sistemática. Quando existir uma falha mecânica ou estrutural, o pé torna-se doloroso e deixa de poder desempenhar a sua função.

A esclerodermia afecta o pé de diversas formas. A gravidade dos problemas varia muito, mas há algumas medidas simples que podem ajudar a minimizar algumas das dificuldades mais comuns. O principal problema na esclerodermia envolve uma redução na corrente sanguínea e na diminuição do tecido adiposo. A elasticidade da pele é afectada, o que conduz à existência de articulações dolorosas e sujeitas a pressão, provocando calosidades e ulceração. Há dificuldade em manter o pé quente durante o Inverno, sendo fundamental ter calçado de qualidade e que proporcione um bom apoio.

Higiene geral dos pés

Unhas - É importante cortar as unhas a direito.

Não corte nos lados da unha, pois poderá fazer com que elas encravem. Se a unha for difícil de cortar, experimente fazê-lo depois do banho, o que poderá amolecê-la. Se a unha estiver quebradiça e com uma descoloração amarela poderá ter uma infecção por fungos, pelo que deverá procurar apoio profissional.

Calosidades - Nunca tente remover a pele dura com uma lâmina ou faca. Não utilize ácido pois poderá provocar úlceras e infecções. As calosidades surgem em resposta a pressão excessiva e a melhor forma de o resolver é diminuir a pressão com uma ortótese (palmilha). Um “corno cutâneo” é uma zona com um núcleo central de pele endurecida. Tanto os “cornos cutâneos” como os calos podem provocar dor e ulceração, devendo ser tratados por podologistas.

Tratamento da pele - Tente hidratar os pés todos os dias e em especial as zonas de pele grossa. Não aplique creme hidratante entre os dedos dos pés pois pode causar maceração. Também não deve usar pó de talco entre os dedos dos pés, pois pode formar grânulos irritantes. Nunca ponha os pés de molho em sais de banho ou outros produtos. Não utilize sistemas de imersão electrónicos ou outros.

Úlceras - As úlceras nos pés devem ser examinadas por um especialista. É preciso serem regularmente limpas e examinadas com regularidade. É possível incentivar o processo de cura com uma variedade de tratamentos médicos e cirúrgicos, mas o importante é não pressionar a zona ulcerada. Por vezes é possível fazê-lo através de “almofadas” locais e de palmilhas.

Ortóteses - Trata-se de palmilhas feitas à medida destinadas a almofadar e redistribuir a força no pé. Há-as numa variedade de materiais, formas e tamanhos, e na esclerodermia precisam de ter propriedades de adaptação ao sapato e ajudar a manter o pé quente.

Sapatos - Há numerosos problemas que derivam do calçado inadequado. Os ingredientes para um bom sapato são:

- atacadores;
- um bocado de cabedal para a parte superior (i.e. sem pontos);
- sola de borracha moldada.

Lembre-se de comprar sapatos ao fim do dia quando os seus pés estiverem inchados. Os sapatos de cerimónia com uma parte da frente estreita e saltos altos devem ficar para ocasiões especiais.

Os pés e o calor - Nunca ponha os pés de molho em água quente. Fazê-lo provocará ulceração e lesão dos tecidos. Teste sempre a temperatura da água do banho com o cotovelo primeiro. Não junte sais de banho à água e tenha cuidado com o hidratante líquido que poderá tornar a banheira escorregadia. Em vez de usar um par de meias grossas use dois pares de meias finas. Compre sempre materiais naturais e não sintéticos. Se os seus pés estiverem frios nunca os aqueça junto a um radiador ou perto da lareira. Deixe que aqueçam lentamente.

Doenças comuns do pé

Cerca de 70% da população irá ter algum tipo de queixas ligadas aos pés. Entre estas poderão encontrar-se diversos tipos de doença reumática que afectam o pé, compressão de nervos, distensões nos tendões e dores no calcanhar. Muitas vezes estes problemas podem ser tratados de forma eficaz e devem ser analisados.