

Prezado médico:

# Existem duas formas de prescrição de palmilhas ortopédicas Pés Sem Dor



Especificar apenas a patologia:

A Pés Sem Dor avalia e escolhe a correção mais adequada para cada diagnóstico médico.

Especificar as correções desejadas:

A Pés Sem Dor faz a avaliação e desenha as correções especificadas pelo médico.

**Nós RESPEITAMOS fielmente as receitas médicas.**

## Sumário

---

Pg. 2	_____	Formulário 1 – Especificar apenas a patologia
Pg. 3	_____	Formulário 2 – Especificar as correções desejadas
Pg. 5	_____	Glossário das palmilhas corretivas
		- Atuação das palmilhas
		- Tipos de Palmilhas
		- Principais correções
		- Principais correções por patologia
		- Faixa de tamanho das correções

# Formulário 1 – Especificar apenas a patologia (se preferir, use o seu próprio receituário)

Médico:

Data:

Nome do Paciente:

/ /

Diferença de membros: \_\_\_\_\_ cm

Direito

**Diabetes:**  Sim

Esquerdo

Não

Diagnóstico:

**Correção para:**

Pés Planos

Tendinite Calcânea

Sd. Femoropatelar (devido à pronação)

Pronação

Fascite

Periostite (devido à pronação)

Pés cavos

Esporão Calcâneo

Tendinite tibial posterior (devido à pronação)

Supinação

Neuroma de Morton

Metatarsalgia

## Formulário 2 – Especificar as correções desejadas (se preferir, use o seu próprio receituário)

Médico:

Data:

Nome do Paciente:

/ /

Diferença de membros: \_\_\_\_\_ cm

Direito

Diabetes:  Sim

Esquerdo

Não

Diagnóstico:

### Elementos Pé Direito (tamanho – especificar graus ° ou mm):

Arco longitudinal medial ( )

Cunha interna de calcâneo ( )

Piloto retrocapital ( )

Cunha externa de calcâneo ( )

Barra retrocapital ( )

Cunha interna de metatarso ( )

Elevação de retropé ( )

Cunha externa de metatarso ( )

Elevação medial ( )

Elevação lateral ( )

Ponto de alívio:

### Elementos Pé Esquerdo (tamanho – especificar graus ° ou mm):

Arco longitudinal medial ( )

Cunha interna de calcâneo ( )

Piloto retrocapital ( )

Cunha externa de calcâneo ( )

Barra retrocapital ( )

Cunha interna de metatarso ( )

Elevação de retropé ( )

Cunha externa de metatarso ( )

Elevação medial ( )

Elevação lateral ( )

Ponto de alívio:

Observações quanto à localização das correções:



**Tipo de palmilha:**

- Palmilha 3/4  
 Inteira  
 Rígida

**Material:**

EVA - Espessura: \_\_\_\_\_ mm

**Densidade:**

- Muito macio       Duro  
 Macio               Muito duro  
 Normal

**Plastazote:**

- Sim  
 Não

**Amortecedores:**

- Metatarsos  
 Calcâneo

Comentários:

## Atuação das palmilhas

- Redistribuição das pressões plantares;
- Realinhamento biomecânico;
- Amortecimento.

## Tipos de Palmilhas:

Palmilhas funcionais: para corrigir movimentos anormais causadores de dores e lesões. Ex: Pronação excessiva, valgo e varo de joelho, bem como desvios na marcha.

Palmilhas acomodativas: para promover suporte e conforto adicional à superfície plantar. Para tratar casos como pé diabético e com deformidades.

## Principais correções (palmilhas funcionais):

### **Piloto retrocapital:**

Minimiza a sobrecarga sob o 2º ao 4º metatarso e promove suporte para queda do arco transverso;

### **Barra retrocapital:**

Minimiza a sobrecarga sob todos os metatarsos e promove suporte para queda do arco transverso;

### **Elevação do arco plantar:**

Promove melhor distribuição das pressões sob toda região plantar e suporte para queda do arco;

### **Elevação do retropé:**

Desloca o centro de pressão para o antepé retirando sobrecarga do retropé (calcâneo e tendão calcâneo);

### **Cunhas:**

*Interna e externa de calcâneo* – Controla pronação e supinação excessiva do retropé;

*Interna e externa de metatarso* – Controla pronação e supinação excessiva do antepé;

### **Elevação medial e lateral:**

Suporte para controlar pronação e supinação;

## Principais correções por patologia

### **FASCITE PLANTAR:**

- Elevação do arco plantar;
- Cunha interna ou elevação medial (para evitar pronação);
- Elevação do retropé (para retirar carga da inserção da fásia no calcâneo);
- Piloto retrocapital (pode ser usado para alongamento da fásia plantar).

***ESPORÃO DE CALCÂNEO E TENDINITE CALCÂNEA:***

- Elevação do retropé (minimizar a sobrecarga no calcâneo);
- Colocar material mais macio sob o calcanhar (no caso de esporão);

***METATARSALGIA E NEUROMA DE MORTON:***

- Piloto ou barra retrocapital (dar suporte imediatamente antes da cabeça dos metatarsos para evitar a sobrecarga nessa região).
- Elevação do arco plantar para redistribuir as pressões.

***SÍNDROME DO STRESS MEDIAL DA TÍBIA:***

- Elevação do arco plantar;
- Cunha interna de calcâneo (para evitar pronação excessiva);
- Material com amortecimento de impacto.

***SÍNDROME FEMOROPATELAR:***

- Cunha interna de calcâneo (para evitar pronação excessiva);
- Material com amortecimento de impacto.

**Faixa de Tamanho das correções**

- Cunha interna/externa de calcâneo: 3mm a 10mm.
- Elevação posterior de calcâneo: 5mm a 10mm.
- ALM: 15mm a 35mm.
- Piloto retrocapital: 2mm a 7mm de altura, entre 2 e 4 metatarsos.
- Barra retrocapital: 2mm a 5mm por toda extensão dos metatarsos.
- Elevação medial/lateral: 2 a 5 graus.