

## OUTRAS DICAS



Utilizar sapato fechado e confortável principalmente ao sair na rua. Preferir sapato com **menos costuras, bico arredondado, solado grosso** e com **tecido maleável na parte dos dedos**.



Evitar apoiar o peso do corpo nos pés em caso de úlcera ou **utilizar palmilhas adequadas** que protegem a área da lesão.



**Cuide dos seus pés:** lave ou deixe de molho por 15 minutos todos os dias e logo após hidrate com creme.



Observe a presença de **rachadura, úlcera, bolha, vermelhidão, ressecamento e calos precocemente**.



Procure **orientação profissional** logo que identificar algo diferente do que era.

## ALONGAMENTO NEURAL



Uma vez ao dia, fique 1 minuto nessa posição. Repita 3 vezes.

## TAREFAS EXTRAS

Não deixe de realizar atividades que estimulem as **pernas e os pés**.

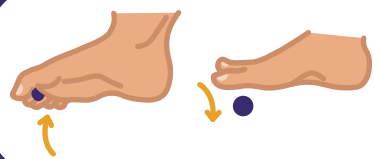


Utilize os **itens de proteção** específicos para cada tarefa e de acordo com sua necessidade!

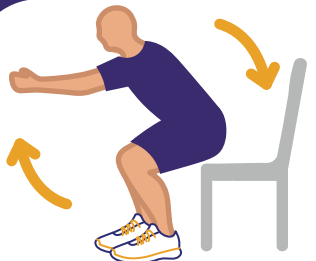
# COMO EVITAR AS DEFORMIDADES E LESÕES DOS PÉS

SETOR DE FISIOTERAPIA  
HOSPITAL SANTA TEREZA - HST

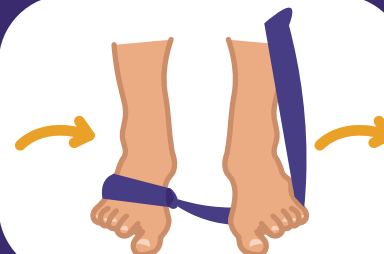




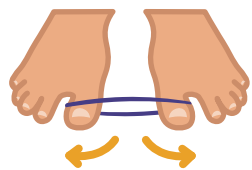
Pegar um objeto com os dedos dos pés.



Sentar e levantar, sem utilizar as mãos.



Movimentar o pé para fora contra a força da faixa.



Exercitar os dedos dos pés com elástico.



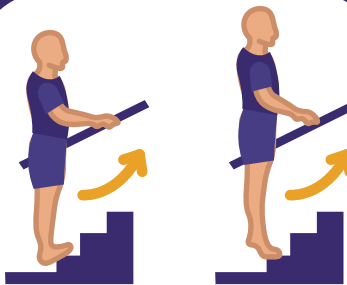
Alongar as pernas por 15 segundos.



Soltar o peso do corpo em um rolo de macarrão ou outro material rígido e massageie por 1 minuto (é dolorido).



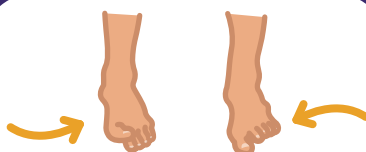
Massagear a sola do pé com uma bolinha de tênis.



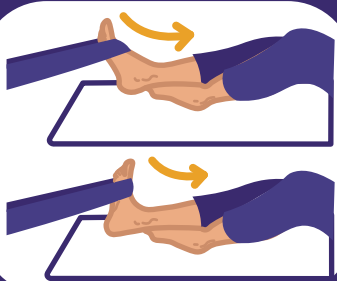
Ficar na ponta dos pés e retornar.



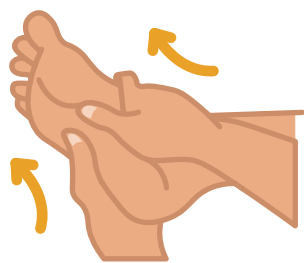
Faça repouso das pernas quando estiverem doloridas ou inchadas.



Elevar só o dedão e depois os demais dedos.



Fazer movimentos com os tornozelos/pés contra a faixa elástica.



Massagear os pés.



Para dor na sola do pé, utilize uma garrafa de água congelada por 5 a 10 min.