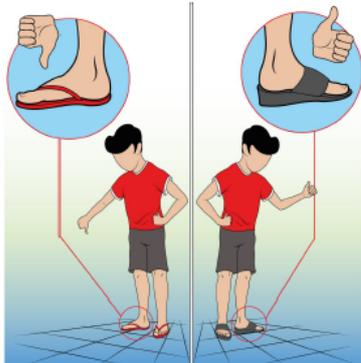


## Folder Ilustrativo Tratamento Esporão do Calcâneo

- Calçados com pequenos saltos ajudam a diminuir a dor
- Tênis com amortecimento



- Rasteirinhas e calçados planos são ruins
- Usar calçados apertados ou com saltos muito altos

Organizadores

- Willian Severino da Silva
- Prof Dr Carlos Antonio Teixeira

Ilustrações

- Rodrigo Oliveira

Dor no pé ao acordar ?

Dor no calcanhar ao caminhar ?

Tornozelos inchados ?

**ESPORÃO DE CALCANEIO**

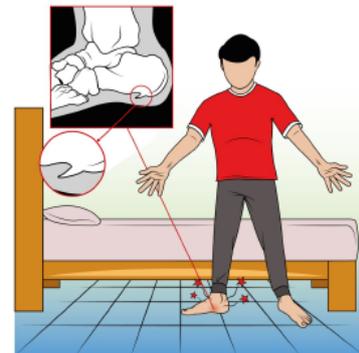


Figura1- Verso do folder

1

• Massagear os pés por 5 minutos com uma garrafa cheia de água congelada.

2

• Massagear a sola dos pés por 5 minutos com uma bolinha com cravinhos.

3

• Puxa a ponta dos pés com a ajuda de uma toalha e segura por 30 segundos. Repetir 3 vezes..

**Esses exercícios ajudam a diminuir dor na planta do pé e no calcanhar**

Figura 2 – parte interna do folder

## REFERÊNCIAS

AL-KAABIA, Juma M. et al. Lliteracy and diabetic foot complications. **Primary Care Diabetes**, Al-ain, v. 00, n. 00, p.1-8, abr. 2015.