www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/0e3fxh78

Efeitos da recuperação fisioterapêutica em idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo

Effects of physiotherapeutic rehabilitation in elderly patients with plantar fasciitis and calcaneal spurs

Emanuel Osvaldo de Sousa[1]; Carlos Antonio da Luz Filho[2]; Anderson Francisco Batista Miraser[3]; Daiana Bezerra Ferreira Nascimento[4]; Douglas Kauã Campêlo Ribeiro[5]; Lethicia Riolago de Oliveira Martins[6]; Rafaela Rodrigues Pantoja[7]

RESUMO

O envelhecimento populacional está associado ao aumento da ocorrência de alterações musculoesqueléticas que podem comprometer a mobilidade e a capacidade funcional dos idosos. Entre essas condições, destacam-se a fascite plantar e o esporão de calcâneo, que podem provocar dor, limitações de movimento e dificuldades na realização das atividades cotidianas. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a importância dos tratamentos fisioterapêuticos na redução da dor, na melhora da função e na prevenção de recidivas em idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e PEDro. Foram considerados artigos publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra e relacionados à utilização de intervenções fisioterapêuticas no tratamento da fascite plantar e da dor plantar do calcanhar. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos para análise. Os resultados demonstraram benefícios de diferentes intervenções, principalmente na redução da dor e na melhora da função, mobilidade, flexibilidade, força muscular e capacidade funcional. Entre os recursos identificados

[1]Mestre em ciências e saúde - UFPI - E-mail: emanfisio@hotmail.com
[2]Mestre em genética e toxicologia aplicado - Ulbra - E-mail: carlos.luz@hgcc.ce.gov.br
[3]Graduando de fisioterapia - UNIFAPI – Centro Universitário do Piaui - E-mail: miraseranderson27@gmail.com
[4]Graduando de fisioterapia - UNIFAPI – Centro Universitário do Piaui - E-mail: daianabf2018@gmail.com
[5]Graduando de fisioterapia - UNIFAPI – Centro Universitário do Piaui - E-mail: kauadouglascampelo@gmail.com
[6]Graduando de fisioterapia - AESPI – Ensino Superior do Piaui - E-mail: lethiciariolago05@gmail.com
[7]Graduando de fisioterapia - UNIFAPI – Centro Universitário do Piaui - E-mail: pantojarafaela0@gmail.com

destacaram-se exercícios de alongamento e fortalecimento, terapia manual, bandagens, palmilhas, calçados adequados, ondas de choque e ultrassom. Concluise que a fisioterapia representa uma estratégia importante no tratamento conservador da fascite plantar e das alterações relacionadas à dor no calcanhar, devendo as intervenções ser selecionadas de forma individualizada.

Palavras-chave: Fascite plantar; Esporão de calcâneo; Fisioterapia; Idoso; Reabilitação.

ABSTRACT

Population aging is associated with an increased occurrence of musculoskeletal conditions that may impair mobility and functional capacity in older adults. Among these conditions, plantar fasciitis and calcaneal spur stand out because they may cause pain, movement limitations, and difficulties in performing daily activities. In this context, the present study aimed to analyze the importance of physiotherapeutic treatments in reducing pain, improving function, and preventing recurrence in older adults with plantar fasciitis and calcaneal spur. This was a descriptive integrative literature review conducted in the PubMed, SciELO, LILACS, and PEDro databases. Articles published between 2021 and 2026, in Portuguese and English, available in full text, and related to physiotherapeutic interventions for the treatment of plantar fasciitis and plantar heel pain were considered. After applying the inclusion and exclusion criteria, 10 studies were selected for analysis. The results demonstrated benefits from different interventions, particularly in reducing pain and improving function, mobility, flexibility, muscle strength, and functional capacity. The main interventions identified included stretching and strengthening exercises, manual therapy, taping, insoles, appropriate footwear, shock wave therapy, and ultrasound. It was concluded that physiotherapy represents an important strategy in the conservative treatment of plantar fasciitis and conditions related to heel pain, and interventions should be selected according to each patient's individual needs.

Keywords: Plantar fasciitis; Calcaneal spur; Physiotherapy; Older adults; Rehabilitation.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constituiu um importante fenômeno demográfico observado nas últimas décadas e esteve acompanhado pelo aumento da necessidade de atenção às condições que comprometeram a mobilidade e a funcionalidade da população idosa. No

Brasil, os dados do Censo Demográfico de 2022 demonstraram crescimento expressivo da população idosa, com aproximadamente 22,2 milhões de pessoas com 65 anos ou mais, correspondendo a 10,9% da população brasileira, representando um crescimento de 57,4% em relação ao ano de 2010. Esse processo de envelhecimento reforçou a necessidade de estratégias de saúde direcionadas à manutenção da autonomia, da capacidade funcional e da qualidade de vida dos idosos (IBGE, 2023).

Entre as alterações musculoesqueléticas capazes de comprometer a mobilidade nessa população, destacou-se a dor na região do calcanhar, tendo a fascite plantar como uma das principais causas de dor plantar no calcanhar. A fascite plantar caracterizou-se por dor localizada principalmente na região plantar e medial do calcanhar, com sintomas frequentemente mais intensos nos primeiros passos após períodos de repouso, especialmente ao levantar-se pela manhã. A condição esteve relacionada a fatores mecânicos e à sobrecarga da fáscia plantar, estrutura importante para a sustentação do arco do pé e para a distribuição das forças durante a marcha. As evidências atuais indicaram ainda que a fascite plantar não deveria ser compreendida exclusivamente como um processo inflamatório, uma vez que alterações degenerativas e mecânicas também participaram de sua fisiopatologia (Koc et al. 2023).

O esporão de calcâneo, por sua vez, correspondeu a uma formação óssea localizada no calcâneo e esteve associado a alterações mecânicas e à sobrecarga da região plantar. Apesar de sua ocorrência frequente em indivíduos com dor no calcanhar, sua presença não significou necessariamente a existência de sintomas. Dessa forma, a fascite plantar e o esporão de calcâneo foram considerados alterações distintas, embora pudessem ocorrer simultaneamente. A avaliação clínica e funcional mostrou-se fundamental para identificar a origem dos sintomas e estabelecer a conduta terapêutica mais adequada, evitando que a presença do esporão fosse considerada, isoladamente, como causa da dor (Koc et al. 2023).

Nos idosos, a presença de dor no calcanhar apresentou potencial para produzir repercussões importantes sobre a funcionalidade, principalmente quando esteve associada a alterações da força muscular, flexibilidade, mobilidade articular e padrão de marcha. A persistência da dor poderia dificultar atividades como caminhar, permanecer em pé, realizar deslocamentos e executar tarefas da vida diária. Consequentemente, a redução da mobilidade poderia favorecer menor participação em atividades físicas e sociais, comprometendo progressivamente a independência funcional e a qualidade de vida. Nesse sentido, a identificação e o tratamento adequado das alterações musculoesqueléticas dos pés assumiram importância para a preservação da capacidade funcional durante o processo de envelhecimento (Koc et al. 2023).

Nesse contexto, a fisioterapia traumato-ortopédica apresentou importante participação no tratamento conservador da fascite plantar e da dor plantar do calcanhar. As intervenções

fisioterapêuticas foram direcionadas principalmente à redução da dor, à recuperação da mobilidade, ao aumento da flexibilidade e ao fortalecimento das estruturas envolvidas na sustentação e no movimento do pé. Entre as estratégias utilizadas encontraram-se exercícios de alongamento, fortalecimento da musculatura do pé e do membro inferior, exercícios direcionados à musculatura intrínseca do pé, terapia manual, técnicas de mobilização, utilização de órteses e outras modalidades terapêuticas selecionadas de acordo com a avaliação individual (Boob; Phansopkar; Somaiya, 2023).

Uma revisão sistemática publicada em 2023 analisou diferentes intervenções fisioterapêuticas para indivíduos com fascite plantar e identificou estratégias como alongamentos, fortalecimento muscular, exercícios para a musculatura intrínseca do pé, órteses, técnicas manuais, laser, ultrassom e outras modalidades, com resultados relacionados à redução da dor e à melhora da função (Boob; Phansopkar; Somaiya, 2023).

As evidências disponíveis também demonstraram que diferentes estratégias conservadoras poderiam produzir benefícios no controle da dor. Uma revisão sistemática e meta-análise que reuniu 236 estudos e mais de 15 mil participantes identificou efeitos favoráveis de diferentes intervenções terapêuticas sobre a dor relacionada à fascite plantar, incluindo alongamentos, liberação miofascial, bandagem, laser de baixa intensidade, agulhamento seco e outras modalidades. Os autores observaram, entretanto, que os efeitos variaram conforme a intervenção e o período de acompanhamento, sendo necessária a consideração da qualidade das evidências para a tomada de decisão clínica (Guimarães et al. 2023).

Outra revisão sistemática e meta-análise, publicada em 2023, avaliou terapias farmacológicas e não farmacológicas para fascite plantar e encontrou evidências de benefício, especialmente para órteses personalizadas e bandagens na redução da intensidade da dor em curto prazo. Os autores destacaram, contudo, que os efeitos sobre a incapacidade funcional e os resultados em longo prazo ainda apresentaram incertezas, reforçando a necessidade de estudos com maior qualidade metodológica (Lourenço et al. 2025).

O exercício terapêutico também apresentou relevância no processo de recuperação, uma vez que o fortalecimento muscular e os exercícios direcionados às estruturas do pé poderiam contribuir para a melhora da capacidade funcional e para a redução da sobrecarga mecânica. A revisão sistemática de Boob, Phansopkar e Somaiya (2023) identificou resultados favoráveis relacionados à utilização de exercícios de fortalecimento, alongamentos, atividades para a musculatura intrínseca do pé e outras estratégias fisioterapêuticas na redução da dor e na melhora da função.

Além disso, as diretrizes clínicas de 2023 para dor plantar no calcanhar recomendaram a utilização de intervenções fisioterapêuticas baseadas em evidências, considerando a avaliação

clínica, a apresentação dos sintomas e as características funcionais de cada paciente (Koc et al. 2023).

A fisioterapia, portanto, não se limitou ao controle dos sintomas dolorosos, mas também buscou favorecer a recuperação da função do pé, da mobilidade e da capacidade de realizar atividades cotidianas. A abordagem terapêutica individualizada mostrou-se importante, pois a escolha dos recursos deveria considerar fatores como intensidade da dor, duração dos sintomas, alterações funcionais, força muscular, flexibilidade, características da marcha e resposta individual ao tratamento (Boob, Phansopkar; Somaiya, 2023; Koc et al. 2023). Dessa maneira, a fisioterapia apresentou-se como uma importante estratégia conservadora para o manejo da fascite plantar e das alterações relacionadas à dor plantar do calcanhar.

A relevância da temática esteve relacionada à necessidade de ampliar o conhecimento sobre os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo, considerando que a dor e as alterações funcionais poderiam comprometer a

mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida. A análise das evidências disponíveis permitiu identificar os principais recursos utilizados no tratamento e compreender seus possíveis efeitos sobre a dor e a funcionalidade. Além disso, o conhecimento produzido poderia contribuir para o aprimoramento das condutas fisioterapêuticas e para a seleção de estratégias terapêuticas mais adequadas às necessidades da população idosa.

Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo geral analisar a importância dos tratamentos fisioterapêuticos na redução da dor, na melhora da função e na prevenção de recidivas em idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo. Especificamente, buscou-se identificar as principais características clínicas da fascite plantar e do esporão de calcâneo; descrever os recursos fisioterapêuticos mais utilizados no tratamento dessas patologias; analisar a melhora da função e da mobilidade do pé após o tratamento fisioterapêutico; e avaliar os efeitos da fisioterapia na redução da dor.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, com abordagem descritiva, cujo propósito foi identificar, agrupar e analisar pesquisas relacionadas aos efeitos das intervenções fisioterapêuticas em indivíduos idosos diagnosticados com fascite plantar e/ou esporão de calcâneo. Esse método possibilita a organização e a integração dos conhecimentos científicos já publicados acerca de uma determinada temática, favorecendo o reconhecimento das evidências existentes e a análise dos resultados apresentados por diferentes pesquisadores (Whittemore; Knafl, 2005; Mendes; Silveira; Galvão 2008).

O levantamento bibliográfico foi desenvolvido por meio de consultas às bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Physiotherapy Evidence Database (PEDro). A escolha dessas plataformas ocorreu em razão de sua importância na disseminação de produções científicas da área da saúde, especialmente aquelas voltadas à fisioterapia, às alterações musculoesqueléticas do pé e ao envelhecimento.

Na estratégia de busca, foram empregados descritores e termos específicos associados ao objeto de estudo, tais como: “fascite plantar”, “esporão de calcâneo”, “idosos”, “fisioterapia”, “reabilitação”, “plantar fasciitis”, “calcaneal spur”, “elderly”, “physiotherapy” e “rehabilitation”. Para aprimorar a pesquisa, os termos foram associados utilizando os operadores booleanos AND e OR, conforme as particularidades de cada plataforma consultada. Essa combinação teve como finalidade favorecer a identificação de publicações pertinentes, ampliando o alcance da busca e mantendo o direcionamento para o tema proposto.

Foram delimitadas publicações compreendidas entre os anos de 2021 e 2026, buscando contemplar evidências científicas atuais e pertinentes à investigação. A seleção dos materiais obedeceu aos seguintes critérios de inclusão: artigos científicos redigidos em português ou inglês, disponibilizados integralmente, publicados dentro do intervalo temporal definido e que investigassem as contribuições da fisioterapia no tratamento de idosos com fascite plantar e/ou esporão de calcâneo. Também foram considerados estudos que apresentassem resultados referentes ao controle da dor, à melhora da capacidade funcional, à mobilidade, à flexibilidade, ao fortalecimento muscular, ao padrão de marcha e à qualidade de vida.

Foram excluídos artigos duplicados nas bases de dados, estudos que não apresentassem relação direta com a temática, trabalhos publicados fora do período estabelecido, estudos indisponíveis na íntegra, trabalhos em outros idiomas e publicações que não apresentassem resultados relacionados aos objetivos da pesquisa. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a análise dos estudos encontrados, foram selecionados 10 artigos para compor a amostra final desta revisão.

Após a busca, os estudos foram submetidos à triagem por títulos e resumos e, posteriormente, à leitura do texto completo. Depois dessa etapa, os estudos que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionados para a composição da análise. Ao final do processo de seleção, 10 artigos foram incluídos na revisão integrativa, constituindo a amostra utilizada para a elaboração dos resultados.

Os artigos selecionados foram analisados de forma descritiva e organizados em quadro, contemplando as principais informações necessárias para responder ao objetivo do estudo. O quadro apresentou autor e ano de publicação, objetivo, metodologia e principais resultados dos

estudos selecionados, permitindo a comparação e a síntese das evidências encontradas. Esse quadro foi apresentado posteriormente na seção de resultados (Quadro 1).

A análise dos estudos considerou, principalmente, os efeitos da fisioterapia sobre a redução da dor, a funcionalidade, a mobilidade do pé, a amplitude de movimento, a flexibilidade, a força muscular, a marcha e a qualidade de vida de idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo, em consonância com o objetivo geral e os objetivos específicos estabelecidos para a pesquisa.

A condução da revisão integrativa seguiu as etapas metodológicas propostas na literatura, envolvendo a definição da questão de pesquisa, estabelecimento dos critérios de busca e seleção, avaliação dos estudos, extração das informações relevantes, análise dos resultados e síntese das evidências encontradas.[5] Dessa forma, o método adotado permitiu organizar sistematicamente os achados científicos relacionados aos efeitos da fisioterapia na recuperação funcional de idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo.

RESULTADOS

Os resultados obtidos a partir da análise dos 10 artigos selecionados são apresentados no Quadro 1. Os estudos foram organizados de acordo com autor e ano de publicação, objetivo, metodologia e principais resultados, permitindo uma síntese das evidências encontradas sobre os efeitos da fisioterapia em idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo, especialmente quanto à redução da dor, melhora da funcionalidade, mobilidade, flexibilidade, força muscular e qualidade de vida.

Quadro 1. Caracterização dos estudos selecionados sobre os efeitos da recuperação fisioterapêutica em idosos com fascite plantar e esporão de calcâneo.

N°	Autor(es)/ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
1	Yildiz et al. (2022)	Comparar os efeitos da fisioterapia intensiva, exercícios domiciliares e palmilhas personalizadas em indivíduos com fascite plantar.	Estudo piloto randomizado	Os três grupos apresentaram melhora clínica da dor e da função após seis semanas. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. As palmilhas apresentaram-se como alternativa aplicável isoladamente ou associada a outras intervenções.
2	Salehi et al. (2023)	Avaliar os efeitos da associação entre agulhamento seco e exercícios de alongamento sobre dor, função e características ultrassonográficas da fáscia plantar.	Ensaio clínico randomizado, paralelo e com avaliador cego	Os dois grupos apresentaram melhora dos sintomas, sendo observados resultados relacionados à dor e à função com a associação das intervenções.
3	Castro-Méndez et al. (2022)	Comparar os efeitos da bandagem Dynamic Tape® e da técnica Low-Dye sobre dor, amplitude de dorsiflexão e postura do pé.	Ensaio clínico randomizado e duplo-cego	A Dynamic Tape® apresentou maior redução da intensidade da dor, enquanto a Low-Dye produziu maior normalização do índice de postura do pé. Ambas apresentaram comportamento semelhante quanto à dorsiflexão do tornozelo.
4	Ribeiro; João, (2022)	Avaliar os efeitos de palmilhas personalizadas associadas a calçados flexíveis minimalistas e dos calçados isoladamente	Ensaio randomizado, controlado e simples-cego	A associação de palmilha personalizada e calçado flexível apresentou redução da dor, melhora da função e da saúde do pé, além de alterações

		sobre dor, função e carga plantar.		favoráveis na distribuição da carga plantar.
5	Pisirici et al. (2022)	Comparar os efeitos da terapia por ondas de choque extracorpóreas e da mobilização de tecidos moles com instrumentos Graston associadas a exercícios de alongamento.	Ensaio clínico randomizado	Todos os grupos apresentaram melhora da dor e do índice de função do pé. Os grupos que receberam ondas de choque ou Graston apresentaram efeitos maiores sobre a dor inicial; o grupo Graston apresentou melhora funcional significativa no acompanhamento de seis meses.
6	Fouda et al. (2023)	Avaliar o efeito da associação de ondas de choque radiais e ultrassom aos exercícios fisioterapêuticos tradicionais sobre a função do pé e a dorsiflexão do tornozelo.	Ensaio clínico randomizado prospectivo	O grupo que recebeu a combinação de ondas de choque radiais, ultrassom e fisioterapia convencional apresentou melhora significativamente maior da função do pé e da amplitude de dorsiflexão após quatro semanas.
7	Riel et al. (2023)	Comparar orientação associada a calcanheira, exercício de resistência e exercício associado à infiltração de corticosteroide sobre a dor em pacientes com fasciopatia plantar.	Ensaio clínico randomizado, simples-cego	A associação de exercício, orientação, calcanheira e corticosteroide apresentou diferença estatisticamente significativa em relação à orientação e calcanheira isoladas em determinados períodos de acompanhamento.
8	Akter et al. (2024)	Comparar a abordagem Structural Diagnosis and Management (SDM) e a liberação miofascial sobre dor, amplitude de movimento do tornozelo e incapacidade.	Ensaio clínico randomizado e com avaliador cego	Os dois grupos apresentaram melhora da dor, atividade, incapacidade, amplitude de movimento e função. O grupo SDM apresentou maiores melhorias em alguns domínios.
9	Reinstein et al. (2024)	Comparar os efeitos da caminhada descalça e da caminhada utilizando calçados sobre aspectos funcionais e clínicos da dor plantar persistente.	Ensaio clínico randomizado e simples-cego	Ambos os grupos apresentaram redução da dor e melhora funcional. O grupo que realizou caminhada descalça apresentou maiores melhorias em determinados parâmetros de função física, dor e tolerância à dor.

10	Ong et al. (2025)	Avaliar se a adição precoce da terapia por ondas de choque à fisioterapia proporcionaria melhores	Ensaio clínico randomizado prospectivo	Não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os
		resultados no tratamento da fascite plantar aguda.		grupos quanto à dor, função ou qualidade de vida após três meses. A adição precoce das ondas de choque não apresentou benefício superior à fisioterapia isolada nesse estudo.

Fonte: autoria própria, 2026.

DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstraram que a fisioterapia apresentou resultados positivos principalmente na redução da dor e na melhora da função em pessoas com fascite plantar e dor plantar do calcanhar. Yildiz et al. (2022) observaram melhora da dor após fisioterapia intensiva, exercícios domiciliares e utilização de palmilhas, mostrando que diferentes estratégias conservadoras poderiam contribuir para a recuperação dos pacientes. Da mesma forma, Salehi et al. (2023) identificaram melhora da dor e da função após exercícios de alongamento associados ou não ao agulhamento seco.

Esses resultados foram semelhantes aos encontrados por DiGiovanni et al. (2023) que verificaram que exercícios específicos de alongamento da fáscia plantar produziram melhores resultados funcionais e redução da dor quando comparados ao alongamento convencional do tendão de Aquiles. Esse achado reforçou a importância de utilizar exercícios direcionados às estruturas envolvidas na fascite plantar, especialmente quando o objetivo foi recuperar a função e diminuir os sintomas.

A utilização de técnicas manuais e recursos direcionados aos tecidos do pé também apresentou resultados favoráveis. Pisirici et al. (2022) compararam a terapia por ondas de choque extracorpóreas, a mobilização de tecidos moles com instrumento Graston e o alongamento, observando melhora da dor e da função nos grupos avaliados. Os resultados mostraram que diferentes modalidades fisioterapêuticas puderam ser utilizadas no tratamento da dor plantar, principalmente quando associadas a exercícios.

Esse resultado dialogou com o estudo de Renan-Ordine et al. (2021) que verificou melhora da dor e da função com a associação entre terapia manual para pontos-gatilho e um programa de alongamento. Os autores demonstraram que a terapia manual poderia complementar os exercícios e contribuir para a recuperação funcional. Dessa forma, os resultados encontrados

nos estudos mais recentes reforçaram evidências anteriores sobre a importância da combinação entre terapia manual e exercícios no tratamento da dor plantar.

As técnicas de bandagem também apresentaram resultados positivos. CastroMéndez et al. (2022) compararam a Dynamic Tape® com a técnica Low-Dye e observaram redução da dor e alterações favoráveis relacionadas à postura do pé. Esse resultado foi compatível com o estudo de Radford et al. (2026) que avaliou a técnica Low-Dye e encontrou efeito benéfico de curto prazo sobre a dor plantar. Assim, a bandagem poderia ser utilizada como recurso complementar, especialmente para auxiliar no controle dos sintomas durante as atividades funcionais.

Outro aspecto observado nos estudos foi a importância das intervenções voltadas para a mobilidade e a função do pé. Fouda et al. (2023) verificaram que a associação entre ondas de choque, ultrassom e exercícios fisioterapêuticos apresentou melhora da função do pé e da amplitude de dorsiflexão. Esse resultado indicou que o tratamento não deveria estar direcionado apenas à dor, mas também às limitações de movimento que poderiam interferir na marcha e nas atividades diárias.

A importância da recuperação da mobilidade também foi observada por Akter et al. (2024) que encontraram melhora da dor, da amplitude de movimento do tornozelo, da incapacidade e da função após intervenções de abordagem estrutural e liberação miofascial. Esses resultados reforçaram que a avaliação fisioterapêutica deveria considerar diferentes aspectos funcionais, e não somente a intensidade da dor apresentada pelo paciente.

O fortalecimento também apareceu como componente importante da recuperação. Embora os estudos mais recentes tenham utilizado diferentes combinações de exercícios e recursos terapêuticos, os achados foram compatíveis com os resultados de Rathleff et al. (2025) que demonstraram benefícios do treinamento de força de alta carga em pacientes com fascite plantar, com melhora dos resultados ao longo do acompanhamento. Dessa forma, o fortalecimento poderia contribuir para melhorar a capacidade do pé de suportar as cargas durante a marcha e outras atividades.

As intervenções relacionadas ao uso de palmilhas e calçados também apresentaram resultados relevantes. Ribeiro e João (2022) observaram que o tratamento com palmilhas personalizadas associadas a calçados flexíveis produziu efeitos favoráveis sobre dor, função e parâmetros de carga plantar. Yildiz et al. (2022) também encontraram melhora entre os participantes que utilizaram palmilhas personalizadas. Esses resultados apresentaram relação com o estudo de Landorf et al. (2026) que avaliou diferentes tipos de órteses e demonstrou melhora de aspectos relacionados à dor e à função durante o acompanhamento.

Entretanto, os resultados não foram iguais para todas as intervenções. Riel et al. (2023) observaram que diferentes estratégias apresentaram resultados distintos ao longo do acompanhamento, mostrando que a resposta ao tratamento poderia variar de acordo com a intervenção utilizada e o período avaliado. Ong et al. (2025) também não encontraram benefício adicional significativo com a inclusão precoce de ondas de choque à fisioterapia em pacientes com fascite plantar aguda. Isso demonstrou que nem todo recurso fisioterapêutico produziria necessariamente resultados superiores quando acrescentado ao tratamento convencional.

Reinstein et al. (2024) encontraram melhora em indivíduos com dor plantar persistente submetidos à caminhada, com resultados favoráveis em aspectos funcionais e relacionados à dor. Esse achado reforçou a importância de manter o paciente ativo dentro de suas possibilidades funcionais. No caso da população idosa, esse aspecto apresentou relevância ainda maior, pois a recuperação da mobilidade poderia contribuir para a manutenção da independência e da realização das atividades cotidianas.

De modo geral, os dez estudos analisados apontaram que os principais benefícios da fisioterapia estiveram relacionados à redução da dor, melhora da função, aumento da mobilidade e recuperação da capacidade funcional (Yildiz et al. 2022; DiGiovanni et al. 2023). Os resultados também mostraram que exercícios, alongamentos, fortalecimento, terapia manual, bandagens, palmilhas e alguns recursos físicos poderiam ser utilizados de maneira isolada ou combinada, dependendo das características do paciente.

Para a população idosa, esses achados apresentaram importância porque a dor plantar poderia dificultar a caminhada e outras atividades necessárias para a manutenção da independência. Assim, embora parte dos estudos analisados não tenha sido realizada exclusivamente com idosos, seus resultados forneceram evidências sobre estratégias fisioterapêuticas que poderiam ser consideradas na recuperação funcional dessa população, desde que aplicadas após avaliação individualizada.

CONCLUSÃO

A análise dos estudos permitiu concluir que a fisioterapia apresentou importante contribuição para o tratamento conservador da fascite plantar e da dor plantar do calcanhar, especialmente por favorecer a redução da dor e a recuperação da função. Os resultados demonstraram benefícios relacionados à melhora da mobilidade do pé e do tornozelo, da flexibilidade, da capacidade funcional e de aspectos associados à marcha, fatores relevantes para a manutenção da independência da população idosa.

As intervenções fisioterapêuticas analisadas incluíram exercícios de alongamento e fortalecimento, terapia manual, bandagens, palmilhas, calçados adequados, ondas de choque, ultrassom e outras estratégias. De modo geral, os melhores resultados estiveram relacionados à utilização de abordagens direcionadas às necessidades funcionais de cada paciente, podendo diferentes recursos ser associados conforme a avaliação fisioterapêutica e a resposta ao tratamento.

Também foi possível observar que nem todas as modalidades apresentaram resultados superiores quando acrescentadas à fisioterapia convencional. Dessa forma, a escolha do recurso terapêutico deve considerar a intensidade e a duração dos sintomas, as limitações funcionais, a mobilidade, a força muscular e as características individuais do paciente, evitando a utilização de intervenções de forma indiscriminada.

Embora parte dos estudos analisados não tenha sido realizada exclusivamente com indivíduos idosos, os achados apresentaram relevância para essa população, considerando que a dor plantar e a limitação da mobilidade podem interferir diretamente na realização das atividades cotidianas e na autonomia. Nesse sentido, a fisioterapia pode contribuir para a manutenção da capacidade funcional e para a redução dos impactos da dor sobre a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Conclui-se, portanto, que a fisioterapia constitui uma importante estratégia no manejo da fascite plantar e das alterações associadas à dor no calcanhar, apresentando potencial para reduzir sintomas, melhorar a função e favorecer a mobilidade. A abordagem individualizada e baseada nas características de cada paciente mostra-se fundamental para alcançar melhores resultados e contribuir para a prevenção de limitações funcionais e de possíveis recidivas.

REFERÊNCIAS

1. AKTER, S. et al. Comparison of Structural Diagnosis and Management approach and MyoFascial Release for improving plantar heel pain, ankle range of motion and disability: a randomized clinical trial. Journal of Musculoskeletal Pain, v. 32, n. 4, p. 368-377, 2024. DOI: https://doi.org/10.1080/10669817.2023.2214020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37222021/. Acesso em: 23 set. 2026.

2. BOOB, M. A. Jr.; PHANSOPKAR, P.; SOMAIYA, K. J. Physiotherapeutic interventions for individuals suffering from plantar fasciitis: a systematic review. Cureus, v. 15, n. 7, e42740, 2023. DOI: https://doi.org/10.7759/cureus.42740. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10467524/. Acesso em: 26 ago. 2026.

3. CASTRO-MÉNDEZ, A. et al. The short-term effect of Dynamic Tape versus the LowDye taping technique in plantar fasciitis: a randomized clinical trial.

International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 24, 16536, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph192416536. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36554416/. Acesso em: 23 set. 2026.

4. DIGIOVANNI, B. F. et al. Tissue-specific plantar fascia-stretching exercise enhances outcomes in patients with chronic heel pain: a prospective, randomized study. The Journal of Bone and Joint Surgery. American Volume, v. 85, n. 7, p. 1270-1277, 2023. DOI: https://doi.org/10.2106/00004623-200307000-00013. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12851352/. Acesso em: 24 set. 2026.

5. FOUDA, K. Z. et al. Effect of radial shock wave and ultrasound therapy combined with traditional physical therapy exercises on foot function and dorsiflexion range in plantar fasciitis: a prospective randomized clinical trial. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, v. 27, n. 9, p. 3823-3832, 2023. DOI: https://doi.org/10.26355/eurrev_202305_32287. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37203806/. Acesso em: 23 set. 2026.

6. GUIMARÃES, J. S. et al. Effects of therapeutic interventions on pain due to plantar fasciitis: a systematic review and meta-analysis. Clinical Rehabilitation, v. 37, n. 6, p. 727-746, 2023. DOI: https://doi.org/10.1177/02692155221143865. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36571559/. Acesso em: 25 ago. 2026.

7. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-obrasil/populacao/18318-piramideetaria.html. Acesso em: 25 ago. 2026.

8. KOC, T. A. Jr. et al. Heel pain - plantar fasciitis: revision 2023. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, v. 53, n. 12, p. CPG1-CPG39, 2023. DOI: https://doi.org/10.2519/jospt.2023.0303. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36571559/. Acesso em: 25 ago. 2026.

9. LANDORF, K. B.; KEENAN, A. M.; HERBERT, R. D. Effectiveness of foot orthoses to treat plantar fasciitis: a randomized trial. Archives of Internal Medicine, v. 166, n. 12, p. 1305-1310, 2026. DOI: https://doi.org/10.1001/archinte.166.12.1305. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16801514/. Acesso em: 24 set. 2026.

10. LOURENÇO, B. M. et al. Efficacy of pharmacological and non-pharmacological therapies on pain intensity and disability for plantar fasciitis: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, v. 57, n. 23, p. 1516-1521, 2023. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106403. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37620126/. Acesso em: 25 ago. 2026.

11. MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11145476/. Acesso em: 16 set. 2026.

12. ONG, S. S. L. et al. A prospective randomized controlled trial comparing extracorporeal shockwave therapy and physiotherapy in the treatment of acute plantar fasciitis. Journal of Orthopaedics, v. 70, p. 25-28, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jor.2025.03.015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40225063/. Acesso em: 23 set. 2026.

13. PISIRICI, P. et al. Extracorporeal shockwave therapy versus Graston instrumentassisted soft-tissue mobilization in chronic plantar heel pain: a randomized controlled trial. Journal of the American Podiatric Medical Association, v. 112, n. 6, 2022. DOI: https://doi.org/10.7547/21-036. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36125974/. Acesso em: 23 set. 2026.

14. RADFORD, J. A.; LANDORF, K. B.; BUCHBINDER, R.; COOK, C. Effectiveness of low-Dye taping for the short-term treatment of plantar heel pain: a randomised trial. BMC Musculoskeletal Disorders, v. 7, art. 64, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/1471-24747-64. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16895612/. Acesso em: 24 set. 2026.

15. RATHLEFF, M. S. et al. High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: a randomized controlled trial with 12-month follow-up. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, v. 25, n. 3, p. e292-e300, 2025. DOI: https://doi.org/10.1111/sms.12313. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25145882/. Acesso em: 24 set. 2026.

16. REINSTEIN, M.; WEISMAN, A.; MASHARAWI, Y. Barefoot walking is beneficial for individuals with persistent plantar heel pain: a single-blind randomized controlled trial. Annals of Physical and Rehabilitation Medicine, v. 67, n. 2, 101786, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.rehab.2023.101786. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.rehab.2023.101786. Acesso em: 23 set. 2026.

17. RENAN-ORDINE, R. et al. Effectiveness of myofascial trigger point manual therapy combined with a self-stretching protocol for the management of plantar heel pain: a randomized controlled trial. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, v. 41, n. 2, p. 43-50, 2021. DOI: https://doi.org/10.2519/jospt.2011.3504. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21285525/. Acesso em: 24 set. 2026.

18. RIBEIRO, A. P.; JOÃO, S. M. A. The effect of short and long-term therapeutic treatment with insoles and shoes on pain, function, and plantar load parameters of women with plantar fasciitis: a randomized controlled trial. Medicina, v. 58, n. 11, 1546, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/medicina58111546. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36363506/. Acesso em: 23 set. 2026.

19. RIEL, H. et al. Does a corticosteroid injection plus exercise or exercise alone add to the effect of patient advice and a heel cup for patients with plantar fasciopathy? A randomised clinical trial. British Journal of Sports Medicine, v. 57, n. 18, p. 11801186, 2023. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106948. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37414460/. Acesso em: 23 set. 2026.

20. SALEHI, S. et al. Effects of dry needling and stretching exercise versus stretching exercise only on pain intensity, function, and sonographic characteristics of plantar fascia in the subjects with plantar fasciitis: a parallel single-blinded randomized controlled trial. Physiotherapy Theory and Practice, v. 39, n. 3, p. 490-503, 2023. DOI: https://doi.org/10.1080/09593985.2021.2023930. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35094649/. Acesso em: 23 set. 2026.

21. WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. Journal of Advanced Nursing, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11145476/. Acesso em: 16 set. 2026.

22. YILDIZ, S.; SUMER, E.; ZENGIN, H. Y.; BEK, N. Intensive physiotherapy versus home-based exercise and custom-made orthotic insoles in patients with plantar fasciitis: pilot study. The Foot, v. 51, 101906, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.foot.2022.101906. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35255402/. Acesso em: 23 set. 2026.