

La importancia del pie en el deporte

El pie es una pieza clave en la práctica deportiva; de ahí la importancia de su cuidado.

A cada paso, el pie recibe 20 veces el peso del cuerpo. Durante la carrera estas fuerzas aumentan de forma espectacular. Las articulaciones del pie están especialmente "diseñadas" para canalizarlas de forma adecuada, pero si se produce alguna alteración en su alineación, se pueden producir sobrecargas y alteraciones en la transmisión de fuerzas, no solo en el pie, sino también en tobillo, rodilla, cadera e incluso columna vertebral.

Es por eso que a la hora de practicar un deporte, el buen estado de sus pies es fundamental. Para ello hay que aplicarles unos cuidados mínimos como son:

- Elección correcta del calzado
- Realizar un correcto calentamiento
- Prevención de infecciones
- Estudio podológico previo

CALZADO

A través del pie se transmiten tanto las fuerzas del cuerpo, como las fuerzas reactivas del suelo, por lo que es importante la elección de un calzado adecuado.

El calzado ideal es aquel que se adapta tanto a las características del pie del deportista, como a los requerimientos de cada deporte, la superficie sobre la que se practique y el nivel de entrenamiento.

De forma general un calzado debería cumplir las siguientes premisas:

- Buena adaptación.
- No compresión.
- Buena amortiguación.
- Si ha sufrido lesiones tenga precaución: la amortiguación excesiva causa inestabilidad.
- Debe ser acordonado para una mejor adaptación a la anatomía del pie.

CALENTAMIENTO

El calentamiento es la base de una buena práctica deportiva.

Un buen calentamiento prepara a los músculos, ligamentos y articulaciones ante posibles lesiones. Por ello se hace necesario realizarlo antes y después del deporte.

La fase de calentamiento es el mejor momento para estrenar el calzado deportivo ya que el esfuerzo no va a ser tan grande como en la competición.

Un buen calentamiento consta de:

- Estiramientos musculares
- Movilización articular
- Carrera suave

**Si tiene dudas sobre qué calzado es el adecuado para usted y cómo realizar un correcto calentamiento, consúltelo a su podólogo.*

PREVENCIÓN DE INFECCIONES (pie de atleta, hongos en uñas, papilomas...)

Los suelos de gimnasios, piscinas y determinadas prendas pueden estar infectados con esporas de hongos, papilomavirus...

Nuestra piel nos protege de todos ellos de forma natural. No obstante, si existe alguna alteración en la piel, estamos más expuestos a estas infecciones.

Precauciones a tener en cuenta:

- No intercambie calzado ni calcetines.
- Utilice toalla propia.
- Evite andar descalzo en gimnasios, piscinas y duchas públicas; utilice chanclas o calzas de látex (de venta en tiendas de deporte).
- Si le suda el pie en exceso, utilice antitranspirantes o dirijase al podólogo para que le recomiende el más adecuado.
- Cambie de calcetines tras la actividad para evitar la humedad.
- Séquese cuidadosamente entre los dedos.

ESTUDIO PODOLÓGICO PREVIO

Las alteraciones en la estructura del pie, a la hora de hacer deporte, pueden ocasionar trastornos cutáneos (rozaduras, ampollas, durezas...) musculares (dolores y/o lesiones), ligamentosas y osteoarticulares.

Por todo ello es necesario que si sospecha que tiene algún tipo de alteración acuda a su podólogo para que le haga un estudio biomecánico.

CONSULTE A NUESTRO PODOLOGOS SI:

- Sufre roces y/o ampollas con frecuencia.
- Sus pies desprenden un olor desagradable.
- Sus pies tiene la piel reblandecida, endurecida o con escamas y fisuras.
- Sufre dolor a menudo en la planta, los tobillos o las rodillas.
- Deforma con rapidez sus deportivas.