

LO QUE DEBEN SABER DE SUS PIES LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES REUMÁTICAS



Las patologías reumáticas pueden alterar la salud de sus pies. Mantenerlos en buen estado y proporcionarles los cuidados adecuados puede mejorar su salud y facilitar sus actividades diarias.

Los pies son la base del aparato locomotor. Los problemas de apoyo (o alteraciones de la pisada), las deformidades y/o una higiene inadecuada de su piel y de sus uñas pueden ocasionar dolor, inflamación, infecciones e incluso la aparición de heridas crónicas que disminuyen la calidad de vida.

¿Cómo influyen los trastornos de la pisada a su salud?

Algunas enfermedades reumáticas manifiestan sus primeros síntomas en los pies, en otros casos, las alteraciones en los mismos aparecen más tardíamente con el progreso de estas patologías, y/o como consecuencia de algunos tratamientos farmacológicos indicados en las fases de agudización de síntomas o "brotos".

El pie llega a soportar hasta 20 veces el peso de su cuerpo en cada paso. Los trastornos de la pisada y las deformidades, originan un reparto inadecuado de la presión y las cargas que transmite su cuerpo al caminar (alteraciones mecánicas).

Una pisada adecuada, es capaz de repartir y asimilar de manera correcta estos altos impactos, pero las deformidades y otros problemas funcionales afectan al reparto correcto de la carga. Estas fuerzas "mal repartidas" repercuten sobre otras estructuras como los tobillos, rodillas, caderas e incluso en su columna vertebral originando lo que se denomina "lesiones por micro-traumatismo y/ o sobrecarga".

Las estructuras sometidas a sobrecarga se inflaman y producen dolor. De esta manera se crea un círculo vicioso que sumándose a los procesos inflamatorios propios de las patologías reumáticas disminuye su calidad de vida.

¿Cómo puede saber si pisa mal?

Realizando un sencillo cuestionario, usted podrá saber si necesita un análisis de su pisada.

Instrucciones:

1. Marque con una cruz cada signo o síntoma que usted sufra.
2. Sume un punto por cada cruz.
3. Valore el resultado con la información que le proporcionamos:

*Debería realizar una consulta al podólogo si obtiene al menos 1 punto en cualquiera de los apartados.

*Si el resultado es de 5 puntos o mayor, es altamente recomendable que vigile sus pies y pida consejo especializado.

1. Antecedentes Úlcera Fracturas Esguinces repetitivos Dolor al caminar	2. Deformidades Juanetes Dedos en martillo Dedos en garra Huesos prominentes en los bordes del pie o en la planta Falta de tejido adiposo (poca grasa en la zona plantar) Tendones marcados	3. Piel Callos Durezas Zonas de roce Ampollas Zonas enrojecidas Zonas calientes
4. Uñas Uñas Quebradizas Uñas Engrosadas Uñas Clavadas	5. Calzado Desgastes excesivos en suela Calzado deformado "Ningún zapato le resulta cómodo"	Puntos totales

¿Se pueden aliviar sus molestias mejorando su pisada?

Mejorando el reparto de las cargas con soportes plantares se puede disminuir de manera importante la sintomatología dolorosa y el impacto sobre el resto de las estructuras de su aparato locomotor.

Los estudios clínicos han demostrado que el empleo de plantillas individualizadas, ortesis funcionales y un calzado adecuado a las características de sus pies, pueden aliviar sus síntomas y demorar la aparición de las complicaciones derivadas de la sobrecarga y la deformidad.

En un reducido número de casos las plantillas no aliviarán sus problemas, los profesionales le indicaremos si ese es su caso y buscaremos otras alternativas.

¿Ha empleado plantillas con anterioridad sin conseguir alivio o incluso empeorando?

La adecuada adaptación y prescripción de una plantilla, depende en gran medida de una correcta exploración y el empleo de materiales adecuados a sus características. Sólo un profesional cualificado será capaz de valorar sus necesidades individuales y elaborar una ortesis ajustada a sus características. Si no le han realizado un estudio de la marcha, radiografías y un molde que reproduce sus pies, probablemente su plantilla sea inútil e incluso "insoportable".

Los estudios de la pisada que se realizan en tiendas de deporte y ortopedias no son estudios clínicos ni están realizados por profesionales con formación universitaria cualificada para el diagnóstico y la prescripción de tratamientos.

;;;Consulte a su reumatólogo y acuda a un podólogo especializado en pie de riesgo;;;

info@clinicaleven.es

clinicaleven.es

