

LA SALUD EMPIEZA POR LOS PIES

Como dijimos la semana pasada hablaremos hoy de la importancia del calzado y su influencia en la salud y el bienestar. Por otro lado el calzado constituye un complemento del vestuario que esta sujeto a las dictaduras de la moda, que en ocasiones le alejan de su función protectora y saludable. Siempre hemos sabido que un calzado cómodo nos permitirá caminar mas y mejor. Pero ¿Cuáles son las características que debemos buscar en el calzado?

1. El aspecto fundamental es que se ajuste el tipo de calzado al uso que le vamos a dar. En la era tecnológica que vivimos el calzado no se queda atrás, se desarrollan cada año nuevas tecnologías y materiales que hacen el calzado cada vez mas específico y especializado para un uso concreto. En el ámbito deportivo siempre se ha conocido que es muy diferente el calzado usado para correr del usado para jugar a baloncesto. Cada deporte dispone de una gama de calzado específica y progresivamente se desarrollan calzados para diferentes actividades cotidianas, como los calzados de seguridad del trabajo. Teniendo en Arnedo un núcleo fundamental del calzado y disponiendo en La Rioja de un centro tecnológico del calzado, los riojanos estamos obligados a una especial sensibilidad en la elección de un calzado de calidad.
2. La protección, una función fundamental del calzado es la protección del pie, sobre todo de la planta del pie del suelo, de la erosión, la temperatura, el impacto etc...
3. La transpiración, el calzado debe permitir la transpiración del pie, la piel ha sido el material mas adecuado por excelencia, pero actualmente existen tejidos técnicos de alta eficacia en la protección del pie que además permiten la transpiración.

De esta manera será fundamental elegir el calzado adecuado para cada actividad y no un mismo calzado idoneo para una función lo será para todas. Las lesiones derivadas del uso de calzado inadecuado son multiples en las diferentes areas.

Hablemos por ejemplo del caso mas oído y reclamado, los zapatos de tacón. Evidentemente el uso de zapatos con un tacón superior a los 5 cm no es recomendable en términos saludables, pero como sabemos en ocasiones estamos sujetos a los imperativos de la moda. ¿Que problemas nos pueden generar los zapatos de tacón? Lógicamente depende la forma del apoyo de cada persona, seguramente los primeros problemas que aparezcan serán de carácter podológico, durezas y callosidades, alteraciones del crecimiento de las uñas, desalineación de los dedos. La visita al podólogo aliviará molestias y también nos dará los mejores consejos para cuidar los pies y elegir calzado. Pero cuando el uso de tacones es

prolongado las lesiones llegan a nivel osteomuscular produciéndose metatarsalgias y fascitis plantar en el pie y provocando un cambio en la configuración de la columna causa frecuente de dolor de espalda que puede llegar desde el nivel lumbar al cervical. Lógicamente el cese del uso del tacón será una medida necesaria en estos casos. En mujeres que llevan muchos años utilizando zapatos de tacón alto, llegan a cambiar su centro de gravedad y tendrán que realizar un cambio progresivo hacia tacones más bajos, hasta llegar a una altura de menor riesgo de lesiones. El tacón alto además se suele combinar con zapatos de punta estrecha, con lo que además de dirigir todo el peso del cuerpo hacia los dedos, los comprimimos, concentrando mas aun la carga en determinados puntos y provocando la deformación de los dedos.

Otro problema asociado a los zapato de tacón alto es el riesgo de esguinces, un tacón alto no esta pensado para andar sobre un terreno con irregularidades, ni para tener que echar una carrera, ni siquiera para bailar. Como decíamos al principio es importante elegir el zapato mas adecuado en cada actividad o incluso tener un recambio en el caso de zapatos de uso muy especializado. El zapato de tacón alto es un zapato diseñado para vestir y ser lucido en un paseo corto, un coctel o una comida. Nunca para el ajetreo diario ni los desplazamientos largos a pie. Si en determinados puestos de trabajo o actividades de cara al público es necesario debe limitarse su uso a lo imprescindible.

Aparte del zapato de tacón, el uso de otros zapatos fuera de su finalidad especifica puede generar problemas que se van a reflejar principalmente en la aparición de tendinitis, inflamación de los tendones como el tendón de Aquiles, el tendón rotuliano o los extensores de los dedos. Podemos encontrar este tipo de lesiones en personas que utilizan el calzado de montaña a diario para andar por la ciudad, personas que utilizan zapatillas de carrera pronadoras para andar?

También debemos hablar de los zapatos activos, son zapatos que buscan un efecto directo sobre la actividad muscular, como son los zapatos inestables. Los zapatos en forma de balancín aumentan el tono muscular, pueden ser adecuados para personas con tono postural bajo y tendencia a la cifosis. El aumento de tono puede resultar muy beneficioso para algunas personas y puede ocasionar dolores y molestias a otras.

¿Cómo trata el fisioterapeuta los problemas generados por el calzado?

LA FASCITIS PLANTAR Y LAS TENDINITIS:

La fascitis plantar es una inflamación de la fascia plantar media del pie que provoca dolor en la planta durante el apoyo; las tendinitis pueden aparecer en diferentes tendones por la sobrecarga y producen dolor al realizar una contracción contrarresistencia. Es fundamental iniciar el tratamiento lo antes posible, disponemos de diversos medios físicos para reducir el dolor y la inflamación, al principio será necesario el frío y la descarga mediante un vendaje funcional o un vendaje neuromuscular. Posteriormente serán necesarios los tratamientos antiinflamatorios como el LASER o el ultrasonido, acompañado de masaje trasverso profundo y ejercicios terapéuticos que serán fundamentalmente en trabajo excéntrico para estimular la reorganización de las fibras.

LOS PROBLEMAS DE LA ESPALDA:

Será necesario un tratamiento global para trabajar este tipo de dolor de espalda siendo necesario los estiramientos y los ejercicios específicos de fortalecimiento tanto de miembros inferiores, tronco y miembros superiores. El masaje resultará de alivio para reducir la sobrecarga muscular, pero la clave será tener una musculatura bien preparada para soportar el trabajo extra que le pedimos evitando así que se lesionen y que las estructuras ligamentosas subyacentes sufran excesiva tensión.