

Ante el Medio Maratón de Almería

¡ Ojo con los pies !

Convendría iniciar esta reflexión recurriendo a una auténtica obviedad: El pie, nuestros pies, es la gran base sobre la que nos sustentamos. Y por lo mismo, el pie tiene una gran importancia desde el punto de vista de la práctica deportiva. La mayor parte de los deportes requieren una actitud bípeda, carrera o salto, y en esas situaciones nuestra relación con el medio se realiza a través de los pies. Esta realidad condiciona una alta incidencia en materia de lesiones deportivas que afectan al pie y si su estructura y función no son las adecuadas, las consecuencias serán una importante serie de patologías en el resto de la cadena cinética; rodilla, cadera, espalda...



A través del pie, como se sabe, se transmiten todas las fuerzas que nuestro cuerpo ejerce contra el suelo así como las fuerzas resultantes de reacción que provienen de la superficie donde se realiza la práctica deportiva. Esta claro que cualquier alteración de este segmento del aparato locomotor puede originar lesiones en alguna parte de la cadena cinética o, simplemente, disminuir el rendimiento deportivo por el efecto de una mayor demanda energética. A la larga es un hecho comprobado que un mal gesto deportivo, producido por una alteración biomecánica, acaba produciendo desequilibrios musculares y articulares que pueden desencadenar la aparición de lesiones y un peor aprovechamiento de nuestro aparato locomotor. Todo ello no solo influirá en como se estructura dicho aparato locomotor en un niño o adolescente, sino también en como se desarrolle su personalidad y su actitud ante el deporte.

Es sabido, también, la enorme complejidad de la "arquitectura" de nuestros pies (nada menos que 28 huesos y en algunos casos más). La variabilidad biológica en esta estructura es muy alta, por lo que la necesidad de cada corredor en cuanto al tipo de zapatilla de deporte será muy diferente de una persona a otra y debe estar basada en un estudio minucioso de cada caso. Conviene no olvidar que nuestros pies soportan impactos que multiplican por 7 nuestro peso corporal durante la carrera. De ahí que la elección de la zapatilla deportiva sea algo muy importante. Tanto influye en el comportamiento de nuestro aparato locomotor en el transcurso de la carrera que, de no ser la adecuada, contribuirá a un peor rendimiento deportivo o a la aparición de lesiones. El mercado está repleto de modelos, marcas y tipos de zapatillas al alcance del ciudadano. Pero éste pocas veces se pregunta el por qué hay tanta diferencia de unas a otras. En el diseño de la zapatilla deportiva se han invertido muchos más recursos que en cualquier otro calzado. Se investiga para mejorar el material de la suela, de la media suela, del corte, de los sistemas de sujeción y anclaje, los sistemas de control de movimiento y amortiguación, etc. Y todo este panel de ensayos varía de modo sustancial de una zapatilla a otra que nos calcemos. Por esta misma complejidad la elección, además de estar en función del tipo de

deporte o entrenamiento, superficie sobre la que se practica, peso corporal... debe tenerse en cuenta un profundo estudio biomecánico de nuestra extremidad inferior a cargo de profesionales donde se incluya una exploración articular, su balance muscular, análisis de la marcha, estudio estático y dinámico de presiones plantares, entre otras.

Asuntos de menos trascendencia para el usuario tales como la presencia de durezas, deformidades de los dedos, pérdida habitual de las uñas, presencia de hematomas en ellas, determinados tipos de desgastes en la zapatilla deportiva, etc., pueden tener como trasfondo un rosario de alteraciones en la biomecánica de nuestros pies que pueden desencadenar según su severidad lesiones a corto, medio o largo plazo.

El corredor que practica la larga distancia sufre frecuentes alteraciones entre las que citaremos las periostitis tibiales (dolor en las piernas), síndrome de los tibiales anteriores (cansancio, fatiga muscular en la cara anterior de las piernas), síndrome de fricción de la cintilla ileotibial (dolor al correr en la cara lateral de la rodilla o cadera), condromalacias rotulianas, meniscopatías, sobrecargas musculares, tendinopatías, lumbalgias y un largo etcétera de dolencias. Todas, aunque localizadas fuera del pie, tienen mucho que ver con alteraciones en su comportamiento biomecánico y experimentan una clara mejoría tras ser detectadas adecuadamente y proceder a su tratamiento podológico.

Un ejemplo de cómo el pie puede afectar a la columna lumbar o la rodilla lo podemos observar en estos esquemas. Rotaciones anómalas originadas en el pie pueden, como en el caso de la rodilla, debilitar el músculo vasto medial del cuádriceps crural favoreciendo así una fricción de la rótula con el cóndilo lateral del fémur lo que, a la larga, dañará el cartílago de la rótula originando dolor.

Confío en que este artículo haya contribuido a la reflexión a buena parte de nuestros lectores sobre algo tan frecuentemente olvidado como es nuestro comportamiento ante la práctica deportiva. El autor, como diplomado universitario en Podología, queda a la disposición de todos ustedes por si fueran de utilidad sus conocimientos científicos a la hora de iniciar -nunca mejor dicho- con el mejor pie el medio maratón de Almería. Y que el éxito y la salud acompañen a todos y cada uno de los participantes.

José Francisco Pérez del Pozo

Podólogo de Clínica Podológica PODOCEN

Diplomado en Podología por la Universidad Complutense de Madrid (U.C.M.)

Dos años de especialización en la Clínica Universitaria de Podología de la U.C.M.

Experto Patología y Ortopedia del Miembro inferior por la U.C.M.