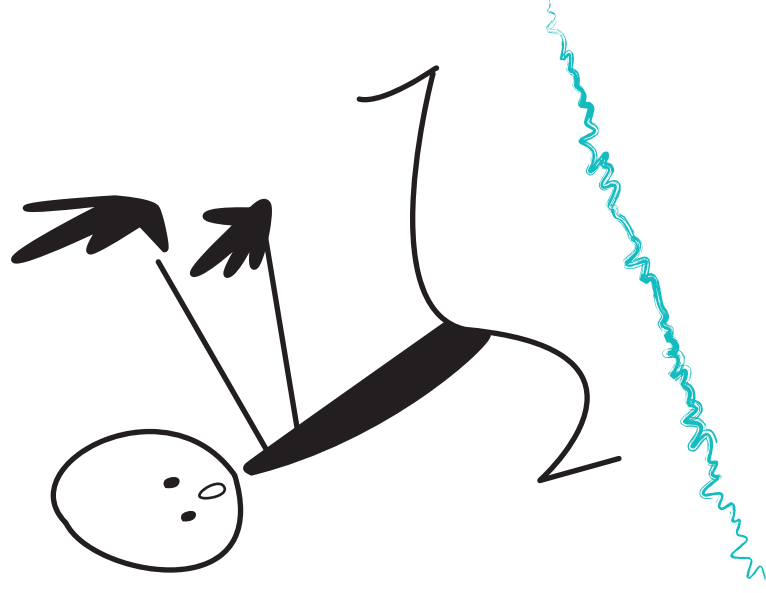


El pie es una pieza clave y de vital importancia en la ejecución de cualquier modalidad deportiva, ya que actúa como elemento sustentador, propulsor, de percepción del entorno y transmisor de cargas, por lo que cualquier alteración, por pequeña que parezca, puede provocar una lesión mayor o la disminución del rendimiento deportivo. Está dotado de una extraordinaria movilidad y de su correcto funcionamiento depende el movimiento del resto de la cadena cinética humana.



Los podólogos, colegiados en el Colexio Oficial de Podólogos de Galicia, disponen de esta tarjeta de identificación.

El pie en el deporte

Y recuerda que....

... el podólogo es el **especialista sanitario universitario** que se encarga de diagnosticar y tratar los problemas de los pies mediante tratamientos conservadores (quiropodía, plantillas a medida, ortesis de silicona...) quirúrgicos (uña encarnada, juanetes, dedos de martillo...) o con la prescripción de medicación.



Encuentra tu podólogo más cercano en:
www.copoga.com

Buscador

Clinica

BUSCAR



COLEXIO OFICIAL DE PODÓLOGOS DE GALICIA

info@copoga.com | Avda. Quiroga Palacios, 65
Teléf.: 981 55 41 10 | 15703- Santiago de Compostela



COLEXIO OFICIAL DE PODÓLOGOS DE GALICIA



El pie es, sin lugar a dudas, el elemento anatómico que más estrés va a sufrir en la mayor parte de las actividades deportivas, sobre todo, en aquellas que cursan con carrera y salto.

Es crucial la prevención, ya que, a menudo, pequeñas alteraciones estructurales del aparato locomotor van a provocar lesiones que pueden hacerse crónicas.

Por todo ello, es importante acudir al podólogo, el profesional sanitario formado específicamente en patología del pie, para que pueda realizarnos una exploración biomecánica que evalúe la estática y la dinámica del pie así como su relación con el resto del aparato locomotor.

CONSEJOS PODOLÓGICOS

1. Corte de uñas recto, para evitar que se claven por el continuo traumatismo que sufre el pie.

2. El roce, la fricción y los traumatismos de repetición pueden provocar ampollas, hematomas subungueales, etc. que pueden prevenirse.

3. Evite los lavados con agua caliente antes de la actividad deportiva, ya que debilitaría la piel aumentando el riesgo de aparición de ampollas.

4. Utilice zapatillas de baño en vestuarios y duchas colectivas.

5. Los calcetines se recomiendan de algodón o hilo. El calzado y los calcetines no deben tener relieves ni costuras en contacto con la piel para evitar lesiones.

6. Acuda al PODÓLOGO varios días antes de la prueba para que los pies se encuentren en las mejores condiciones posibles.

7. Se recomienda no estrenar el calzado deportivo el día de la competición.

8. El calzado deportivo debe adecuarse a las características de la actividad y tipo de terreno donde se desarrolle. Consulte a su podólogo.

9. Si un calzado sufre un desgaste excesivo puede deberse a una alteración de la marcha.

En tal caso consulte con su PODÓLOGO. No se deje aconsejar por personal no cualificado. Es frecuente que en los establecimientos comerciales, con el afán de vender un modelo de zapatilla determinado (ej. zapatillas para pronadores), ofrezcan estudios de la huella, que nada tienen que ver con el diagnóstico de un profesional. La pronación es un movimiento natural que nos permite amortiguar impactos, adaptarnos al terreno o compensar patologías a otros niveles. Es el podólogo el que debe decidir cuando y cómo debe controlarse.

