"Una bona exploració del peu pot evitar lesions als runners"

La podòloga Zoa Purcallas col·labora amb La Mitja de Figueres del cap de setmana del 3 i 4 de desembre i serà present a la Fira del Corredor



Purcallas col·laborarà amb La Mitja

MONTSE RIGALLLa podòloga figuerenca Zoa Purcallas Molons, de 31 anys, té consulta pròpia al carrer Vilafant de Figueres.
Col·labora amb La Mitja de Figueres, del pròxim 4 de desembre, i el dia abans estarà present a la Fira del Corredor.

Quin és el principal problema de peus dels runners?
N'hi ha molts, però destaca la fasciïtis, que és la inflamació de tota la musculatura de la planta del peu. També vénen a veure'm per alteracions a les ungles.

Es poden prevenir aquestes molèsties?
Sí. És important fer un estudi abans de començar a córrer.

En què consisteix una exploració biomecànica?
Consisteix a fer un estudi de tota l'extremitat inferior i de la petjada estàtica i la petjada en moviment. Mirem des del cap als peus, perquè cal veure les compensacions entre les dues cames, la pelvis i les espatlles. Hi ha persones que tenen desviacions de columna per culpa d'una cama més llarga que l'altra, i això repercuteix en dolors. Normalment, la cama més curta és la que més pateix.

Com es pot ajudar a qui té dolors a les extremitats?
El primer que cal fer és un diag nòstic acurat de quina és la causa del dolor. Llavors, cal buscar la manera de compensar o de recol·locar. Això ho fem els professionals podòlegs conjuntament amb fisioterapeutes.

Quina importància té la petjada per als runners?
Molta, perquè en funció de la seva petjada haurien d'escollir una sabatilla esportiva o una altra. Acostumem a recomanar que sigui un calçat neutre, excepte que hi hagi una patologia que obligui a usar un altre tipus de sabatilla esportiva.

És recomanable saber quina petjada tenim abans d'adquirir un calçat esportiu?
Sí, perquè no n'hi ha prou que ens diguin si som pronadors o supinadors. Tots, en algun moment de la marxa, pronem (el peu té tendència a tombar-se cap a l'interior) o supinem (tendència a tombar-se cap a l'exterior). Per això, aconsellem fer-se una exploració biomecànica. I si es pot fer abans de començar a practicar el running, molt millor. Així prevenim lesions.

Font del document:
http://www.emporda.info/esports/2016/11/02/bona-exploracio-del-peu-pot/334720.html?utm_source=rss