

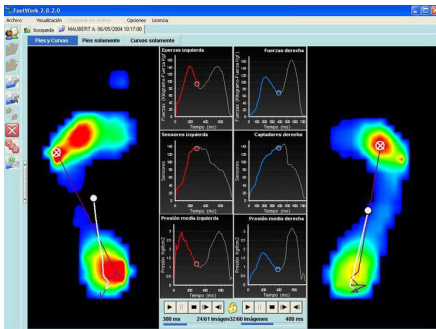


IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA PISADA EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES

Roberto Rico Teixeira, Rubén Sánchez Gómez

Responsables del Área de Podología OHP Reebok Sports Club

El estudio de las presiones plantares mediante plataformas con sensores de presión se utiliza para analizar la distribución de las presiones plantares del pie, los puntos de máxima presión, la tendencia supinadora o pronadora, la distribución del centro de gravedad de cada pie y del cuerpo, la estabilometría, ...ya sea en estática o en dinámica y de esta manera poder detectar y evaluar si el atleta tiene alguna alteración o descompensación biomecánica en el pie o miembro inferior que le predisponga a sufrir lesiones.



En este caso, la confección de órtesis plantares, comúnmente denominadas plantillas, serán la herramienta terapéutica para tratar esas anomalías lesivas.

El reequilibrio de la pisada no solo mejora la recepción del impacto contra el suelo (amortiguación) sino que también es beneficioso para que la espalda y otras estructuras que no son el pie desarrollen su máxima capacidad de trabajo bajo las mejores condiciones dinámicas idóneas para un máximo rendimiento en carrera. Así mismo, con objeto de la mejor adaptación a cada uno de los dos pies del deportista, las plantillas por tanto han de ser personalizadas y siempre se deberán fabricar bajo molde a medida.

Por último, recordar algunos consejos importantes para mantener los pies del atleta en perfecto estado de salud: no estrenar calzado deportivo durante una prueba de competición, utilizar calcetines de algodón, hidratar siempre la piel, controlar la transpiración, cortar adecuadamente las uñas.

El podólogo es un profesional sanitario cualificado para diagnosticar y tratar las enfermedades y patologías del pie y miembro inferior. Consúltale.

**Reebok Sports Club Madrid 91 4260507 y Reebok Sport Club La Finca 91 7997084.
www.reebokclub.com**