

ELS PEUS DEL FUTBOLISTA NECESSITEN MOLTA CURA

15 març, 2017



La participació del peu en el futbol és essencial per tant hem de prestar-li una adequada atenció per evitar lesions i prevenir patologies. Són molts els futbolistes aficionats que cada cap de setmana practiqueu el vostre esport favorit, i moltes vegades sense tenir en compte els aspectes essencials per a la salut.

Tots els clubs de Primera i Segona Divisió compten amb un professional podòleg dins del seu organigrama que s'encarrega del tractament dels peus dels seus futbolistes professionals. Però , **els jugadors aficionats que cada cap de setmana jugant als camps de futbol de tot el nostre territori no compten amb aquesta ajuda, i estan exposats a patir lesions associades a la practica del nostre esport favorit.**

La cura del peu del futbolista ha de basar-se en dues línies. Per un costat, s'inclou tot el que està relacionat amb la quiropòdia es a dir la cura dermatològica de les ungles – mantenir un tall correcte, ben fressat – el manteniment de la pell hidratada, que no tingui callositats per evitar que provoquin dolències...

Per altra banda, està l'estudi de la trepitjada i la seva relació amb les lesions presents i futures. És important saber que ens podem anticipar i preveure-les. Aquest estudi ha de fer-se sempre per un professional podòleg ja que un mal diagnòstic i l'elecció d'una mala plantilla pot tenir pessimes conseqüències.

El calçat ha d'estar dissenyat i elegit adequadament per cada esport ja que cadascú té unes característiques diferents,

superfícies distintes i tècniques diverses. És molt important en aquest sentit tenir en compte el terreny sobre el que es va desenvolupar, si es tracta d'un camp de terra, o de gespa natural o artificial. Moltes de les lesions que es produeixen en gespa artificial, com ja hem comentat en molts articles són degudes a la mala elecció de la bota del jugador.

La bota és un calçat agressiu, no només degut als tacs si no a que la majoria dels jugadors prefereixen portar-les molt ajustades per augmentar la propiacepció – es a dir, el sentit que informa a l'organisme de la posició dels músculs – amb la pilota i que aquest generi cops de repetició sobre el peu, danyant les ungles com a mal menor.

Les alertes dels peus

En la pràctica del futbol podem trobar una sèrie d'alteracions que provoquen els següents símptomes que ens indiquen que hem de fer una consulta a un professional.

- Aparició de dureses o callositats en les zones de freqüent o pressió podent ocasionar dolor a aquest nivell.
- Hematomes sota de les ungles dels dits del peu amb motiu d'un colpeig repetit de pilota sobre la puntera.
- Ampolles i rascades per un calçat inadequat o degut a una alteració en la biomecànica del peu que freguin en excés determinades estructures del peu, en defecte de altres menys utilitzades.
- Esquinços de turmell.
- Dolor en el taló provocat per una fascitis.
- En nens, dolor en la part posterior del taló.