PER QUÈ SE'NS POSEN LES UNGLES DELS DITS DE COLOR NEGRE

2 març, 2018

Són molts els jugadors de futbol i d'altres esports que durant la temporada se'ls hi posen les ungles del peu de color negre. La majoria dels casos, és per utilitzat unes botes massa curtes provocant un xoc repetitiu de les ungles amb la puntera. En el futbol, les frenades brusques o els canvis de ritme, així com xutar la pilota amb la puntera, també són factors perquè algunes ungles es posin negres.

Aquesta coloració negra es deguda a un cúmul de sang sota l'ungla, que pot arribar a ser molest. Si aquest color apareix des de la base de l'ungla, és recomanable anar-hi a un especialista, un podòleg, ja que és més que probable que l'ungla acabi caient.

La tècnica que utilitzen els podòlegs per eliminar aquesta sang acumulada és la de foradar l'ungla amb un element incandescent, i extraure la sang pel forat. D'aquesta manera, si hi havia molèsties per la pressió que la sang exercia, desapareixeran. L'ungla haurà d'anar tapada durant uns dies i rentar-la i desinfectar-la per evitar que torni a infectar-se. Així explicat, sembla que aquesta tècnica pugui ser molt dolorosa, però realment no ho és, ja que a l'ungla no tenim terminacions nervioses.

Com ja hem dit, si la sang no és eliminada de l'ungla, el risc de que l'ungla caigui és elevat, i per tant, el procés de curació serà bastant més llarg, ja que l'hematoma no es reabsorbeix, poden aparèixer fongs que faran que la ungla acabi separant de la cutícula, i altre ungla nova començarà a créixer per sota de la inicial, procés que pot portar mesos de

duració fins que no tinguem l'aspecte normal de l'ungla. I per tant, patirem molt mentre juguem a futbol a l'hora de córrer, xutar…

Com prevenir-ho

El primer que hem de fer és escollir el calçat que utilitzem. És aconsellable, en el calçat esportiu, portar com a mínim mig número més de talla de l'habitual, de manera que quedi una mica d'espai en la puntera de la bota de futbol. A més a més, com hem advertit en altres ocasions heu de saber quin tipus de peu tens i escollir-ne unes que s'adaptin a la teva forma del peu tipus de peu.

És molt important tallar-se bé les ungles dels peus. No les podem deixar massa llargues, ja que seran les primeres que freguin amb la puntera de la bota.

Hem d'evitar practicar esport amb els peus mullats i humits. Si ens suen els peus, és preferible aturar-se i canviar-se els mitjons, especialment a l'estiu.

Ajustar-se bé els cordons de les botes, especialment en la part inicial, la que està més propera a la puntera. D'aquesta manera, frenaràs l'avanç del peu cap endavant en les aturades brusques, i evitaràs que xoquin amb el final de la bota.

En el cas que seguint aquest passos, continuïs tenint problemes, hauries d'anar a un podòleg per que analitzi el teu cas i busqui una solució.