

LES PLANTILLES FETES A MIDA EVITEN LESIONS

27 abril, 2018



En qualsevol esport: futbol, futbol sala, bàsquet, tennis, atletisme, running,..., es poden necessitar plantilles si són necessàries pels nostres peus.

Una vegada ja s'ha iniciat l'activitat esportiva i passat un primer període d'adaptació del cos, es quan comencen a aparèixer les primeres lesions, generalment com a conseqüència de l'increment de l'activitat esportiva, del tipus de superfície, del calçat utilitzat, de lesions anteriors, i de les característiques físiques de l'esportista que, sense arribar a la malformació, produeixen disfuncions en el peu, i al resta del cos.

Però, són molts els esportistes que s'obliden de les plantilles com a part fonamental del seu equipament esportiu.

L'esportista deu tenir en compte que si l'estabilitat i alineament del peu és fonamental per fer vida normal, ho és molt més per evitar lesions de l'esport, sigui qual sigui l'esport practicat, encara que existeixen esports més necessitats d'aquesta eina que altres.

Entre les múltiples alteracions pròpies de l'esportista i directament corregible amb l'ús de plantilles esportives a mida, citarem **l'arc plantar** disminuït o augmentat, l'alineació del taló incorrecta (**pie valgo o varo**), els genolls en X, les alades dispars dels **malucs**, ...

En el que fa referència a les lesions que requereixen sí o sí plantilles per ser corregides tenim, **l'esquinç crònic**, **la fascitis amb esperó** o no, les **lesions de genoll**, les

sobrecàrregues musculars recalcitrants, les tendinitis de la musculatura del membre inferior.

Les plantilles esportives aporten habitualment un **alleujament en les molèsties musculars** de l'esquena i en molts casos de **migranyes**.

Unes plantilles adequades per a la pràctica esportiva han de sortir d'un estudi de la marxa, d'un complet examen del peu, d'una entrevista exhaustiva amb el pacient per definir amb exactitud quines són les seves necessitats , d'una pressa de motllos professional i amb molta cura, i finalment d'un bon taller especialitzat en la fabricació de plantilles versàtils, que treballi totes les matèries primes, i capaç de modelar unes plantilles absolutament úniques per cada esportista.

Adaptació a la plantilla

Una vegada fabricada la plantilla el podòleg verificarà el seu ajust, retallarà si és necessari la plantilla per que s'ajusti a la perfecció al calçat.

La fase següent d'adaptació de l'esportista a la seva plantilla és molt important i ha de ser progressiva: córrer pocs minuts amb les seves plantilles posades els primers dies i poc a poc anar introduint-les per fer-les d'ús continu.

Es possible que s'hagi de passar per una fase de cert malestar però si la plantilla és adequada generalment al mes l'esportista ja està acostumat a la seva nova forma de trepitjar i recull els beneficis en la seva salut.

El més normal es que a partir d'aquest moment, l'esportista ja no pugui viure sense les seves plantilles.

L'elecció dels materials per cada esportista és fonamental. Cada zona de la plantilla compleix unes funcions específiques. Les plantilles per un esportista solen tenir un ús intensiu i deuen durar com a mínim dos anys.

Els materials nous (fibra de carbono, polipropilè, ...) donen una resposta excel·lent fins que el corredor pesat i no es deformen amb el seu ús.

Els materials de recobriment i folres permeten subjectar, protegir, cobrir, donar suport les zones necessitades, aportant confort, higiene i ventilació al peu.