

EL FUTBOL OBLIGA A CUIDAR DELS PEUS

7 juny, 2018



És obvia la participació del peu en l'activitat futbolística, i per tant l'adequada atenció del mateix per evitar lesions i preveure patologies que s'associen al desenvolupament d'aquest esport. Els podòlegs estan a tots els principals clubs de Primera i Segona Divisió. El tractament dels peus dels futbolistes és molt important.

En el futbol amateur, ha augmentat considerablement la incidència de lesions associades a aquest esport. Però, malauradament aquests clubs no es poden permetre comptar amb les seves files amb un podòleg.

El futbol es practica en terrenys tous, gespa o terra, i aquesta circumstància fa que siguin més comuns les lesions musculars per sobrecàrrega, cops i caigudes i les lesions traumàtiques.

Les lesions musculars per sobrecàrrega es produeixen per la repetició continuada d'un mateix gest. La falta de preparació adequada, un entrenament incorrecte i la ràpida incorporació del futbolista a l'activitat física sense haver tingut una curació definitiva, són les principals causes de l'aparició d'una lesió per sobrecàrrega.

Quins símptomes apareixen?

En la pràctica del futbol podem trobar una sèrie d'alteracions que ens van a provocar la següent simptomatologia:

- Aparició de durícies o callositats en les zones de frec o pressió podent ocasionar dolor a aquest nivell.
- Hematomes sota de les ungles dels dits del peu per motiu

del cop repetitiu de la pilota sobre la puntera. En ocasions, també s'associa a un calçat excessivament estret o de mala qualitat.

- Butllofes i rascades per un calçat inadequat o degut a una alteració en la biomecànica del peu que far que freguin en excés determinades estructures del peu en defecte d'altres menys utilitzades.
- Esquinçaments de turmell.
- Dolor en el taló provocat per una fascitis o per l'aparició d'un esperó calcani.
- Dolor a la planta del peu localitzat sota els caps dels metatarsians (metatarsàlgia).

Com es diagnostica?

Cada patologia associada a la pràctica del futbol requereix un examen diagnòstic específic. Però, sí es pot dir que qualsevol peu que pateixi un desequilibri biomecànic, o aquells jugadors que practiquin el joc amb un calçat inadequat, tenen moltes probabilitats de patir una de les lesions abans anomenades.

Hauríem de parlar llavors de detecció de peus amb risc de patir lesions en el desenvolupament de l'activitat física futbolística. És recomanable que tota persona que practiqui o vulgui practicar el futbol vagi a un podòleg que li revisi els peus. D'aquesta manera, es podran preveure complicacions futures relatives al patiment de certes alteracions del peu que necessiten un tractament adequat. És important un estudi de la marxa de la persona, un estudi de les pressions plantars amb mecanismes computeritzats i un examen radiològic que ens permetin analitzar l'anatomia osteoarticular del peu, orientant-nos respecte del seu funcionament.

Com es tracta?

Els tractaments de les lesions associades a la pràctica del futbol són específics segons l'alteració que ens trobem. Però podem parlar del tractament ortopodològic i aconsellar sobre

les característiques del calçat ideal.

Tots aquells jugadors que requereixin un tractament ortopodològic amb l'ús de plantilles ortopèdiques haurien de tenir en compte el següent:

- Les plantilles han de ser d'un material tou amortidor que no lesioni el peu i absorbeixi les pressions infringides en la marxa i la carrera de l'esportista. No són recomanables els reforços rígids que poden lesionar els arcs del peu.
- És important una correcta adaptació del palmell de la plantilla ortopèdica amb la de la sola de la bota de futbol. Qualsevol arruga o plec, pot lesionar la pell, molt més quan estarà sotmesa a més friccions degut als moviments d'arrencada i frenada propis de la cursa al futbol.
- El disseny de la plantilla ha d'obeir a un profund estudi biomecànic del pacient i a un examen radiològic que permeti crear les peces de la plantilla en perfecta harmonia amb l'anatomia òssia del peu. No és recomanable l'ús de plantilles estàndard o comprades sense prescripció mèdica en una farmàcia o ortopèdia.
- L'ús de la plantilla ha d'anar associat a la remissió de la simptomatologia prèvia a la instauració del tractament i mai ha de ser un element molest o incòmode. Aquestes molèsties són símptoma d'una errada en el disseny del tractament o en el diagnòstic de l'alteració.

Respecte al calçat ideal hem de dir que és necessari utilitzar un calçat que s'ajusti a les nostres característiques. Que no fregui ni empresoni el peu, que permeti incloure una plantilla per si es necessari un tractament ortopèdic i que respecti els suports de la part anterior del peu en la distribució dels tacs a la puntera. Els tractaments també es poden associar a modificacions en el calçat, com l'alteració de la longitud dels tacs en el tacó o en la part externa interna de la bota.

En qualsevol cas, és aconsellable tractar de forma individualitzada l'elecció del calçat esportiu si existeixen antecedents de lesions repetides en els peus.

Com evitar-ho

Existeixen una sèrie d'hàbits i costums que poden ajudar a prevenir les lesions en la pràctica del futbol:

- Fer una taula d'estiraments i escalfaments previ a l'activitat física.
- Seguir un pla d'entrenament supervisat per un preparador físic.
- Evitar moviments que forcin articulacions o que provoquin excessives distensions musculars.
- Utilitzar una bota de futbol per a la pràctica de l'esport i fins i tot en els entrenaments.
- Canviar de calçat quan observem un desgast excessiu dels tacs de les soles. Aquesta circumstància pot afavorir l'aparició d'esquinçaments de turmells i lesions en genolls i espatlla.
- Utilitzar quan es requereixi un tractament ortopodologic mitjançant l'ús d'una plantilla que compensi les alteracions detectades en l'exploració feta.
- No utilitzar un calçat excessivament estret i curt.

Quan hauríem d'anar al podòleg?

Haurem d'anar al podòleg una vegada a l'any per que analitzi la forma de caminar i faciliti un tractament si es considera oportú, que eviti d'aquesta forma el desenvolupament de possibles lesions en els peus.

Si has patit qualsevol alteració relacionada amb la pràctica del futbol és necessari visitar a un podòleg que revisi l'estat dels teus peus i realitzi la nostra forma de caminar i córrer.

No és lògic assumir com a part de la pràctica esportiva el

patiment de dolos i sofriments en els peus. Un dolor mai és normal i acostumar-se'n només empitjora el quadre sumant noves alteracions mèdiques.