

# COM EVITAR LES UNGLES NEGRES EN ELS JUGADORS DE FUTBOL

12 novembre, 2018

La majoria dels esportistes, sobre tots els jugadors de futbol, de bàsquet o els corredors, pateixen lesions en els dits dels peus, habitualment, que acaben convertint les nostres ungles en un color negre. La utilització d'un calçat molt just de talla, per exemple, és una de les conseqüències d'aquest problema.

Però no és l'únic causant. Poden aparèixer per traumatismes de repetició a l'ungla amb la vora distal del calçat, per acceleracions i desacceleracions brusques i per córrer per terrenys amb baixades amb molt pendent.

No només pateixen aquesta lesió els esportistes. També pacients amb tractaments anticoagulants, o amb persones que tenen un peu egipci, en el primer dit que és més llarg, o el peu grec, en els que el segon dit del peu és més procliu a patir lesions.

## Evolució:

Poden semblar lesions molt cridaneres i, fins i tot, preocupants pel seu aspecte, les ungles negres són hematomes subunguials que es produeixen per petits traumatismes, que generen un basament contingut sobre l'ungla i, par això, adopta un color negrós que va variant a mesura que es va reabsorbint. Quan evoluciona va adoptant un color marronós fins que, amb temps, es reabsorbeix.

Però, a vegades passa que l'ungla cau al desenganxar-se degut també a petits traumatismes i a què l'hematoma dilata molt l'ungla, el que fa que es desprengui.

## Prevenció:

La prevenció d'aquest tipus de lesions és més o menys

senzilla. El primer pas per això es realitzar un bon tall d'ungles. Aquest hauria de ser recte i sense tallar ni en excés ni en defecte. El consell és tallar-les després de dutxar-se.

Tanmateix hidratar la planta dels peus amb cremes emol·lients. Si tens durícies també és recomanable fer-ho amb preparats que continguin urea. Els podòlegs opinen que la hidratació és important per mantenir l'elasticitat de la pell i per no acumular durícies al voltant de les ungles que impedeixin el seu creixement correcte.

Respecte al calçat, la recomanació més important és utilitzar un número o número i mig més que la talla teva habitual en les sabatilles esportives. Així, donarem el marge de seguretat en la part davantera i evitarem qualsevol frec en les ungles en córrer.

### **Actuacions mèdiques:**

Si la lesió produïda és important, s'haurà de tractar perquè el problema no arribi a ser més greu. Si teniu un hematoma que és important, s'haurà de drenar la zona fent una incisió per alleugerir el dolor i buidar l'hematoma que s'ha format per evitar una possible infecció i pèrdua posterior de l'ungla.

En els hematomes petits i que no s'acompanyin amb molèsties no farà falta fer cap drenatge com el que acabem d'explicar. Només serà necessari fer una desinfecció amb antisèptics com iode o clorhexidina, una bona higiene i evitar la humitat per prevenir una posterior infecció.

En qualsevol cas, la millor recomanació és que sempre que aparegui qualsevol patologia o lesió s'hauria d'anar al podòleg perquè se solucioni el problema.

### **Hauríem de deixar de córrer?**

Davant aquest problema, molts esportistes es qüestionen si seguir corrent o no amb les ungles negres. En realitat, i per lògica, tot dependrà del tipus d'hematoma que tinguis. En els grans i dolorosos, una vegada s'ha drenat, s'atenuen i

desapareix el dolor, es podrà reiniciar l'activitat esportiva.