ESCOLLINT LA BOTA ADEQUADA EVITARÀS GREUS LESIONS

13 novembre, 2018

No és la primera vegada que parlem d'aquest tema des de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes.** Insistim cada temporada per la incidència que té en les greus lesions dels nostres jugadors. De fet. La tecnologia i la investigació en el calçat específic pel futbol han aconseguit fer botes bastants complertes, tant per la pròpia funcionalitat i exigències del futbol, amb noves superfícies, i per la prevenció de lesions.

Haurem de tenir en compte una sèrie d'aspectes a l'hora d'escollir un nou par de botes de futbol per prevenir determinades lesions.

Lesions per botes inadequades:

GESPA ARTIFICIAL

Una inadequada elecció de la bota no afectarà d'igual a tots els jugadors de futbol. Amb un ús inadequat de bota podrem patir lesions de genoll: trencament de lligament creuat anterior o menisc, causades per torsions momentànies de l'extremitat bloquejats pels tacs excessivament ajustats (ancorats) a la gespa.

En el peu trobaríem lesions per inestabilitat, com esquinçaments de turmell, o lesions per falta d'amortiment, com els edemes ossis.

Les botes de futbol són un calçat amb unes característiques diferents, centrats en els tacs. Al posar-nos sobre unes botes de tacs, hi ha punts de pressió molts concrets sobre cada un d'ells, per la qual cosa una bota inadequada pot provocar des

de lesions tipus hiperqueratosis (durícies), problemes d'inestabilitat amb risc d'esquinços, fins a factures per estrès.

Claus per una bona elecció:

La clau principal és **conèixer el tipus de gespa sobre la que anem a jugar**. Cada model de botes està dissenyat per un tipus de superfície, gespa natural o gespa artificial. Però, a més de les botes, també depenem de la qualitat i el manteniment de cada camp, on els clubs juguen un paper fonamental per tenir-lo en bones condicions.

- Si la gespa artificial és de **tipus "moqueta"**, com norma general per evitar lesions utilitzarem botes sense tacs, que incorporen solcs transversals o petites rugositats. Són les anomenades tipo **"turf"**, tindran menys adherència al terra, però evitaran lesions generades per les torsions i impactes.
- Si la **gespa es de gama mitjana** podrem utilitzar les botes **multitacs** (molts tacs i petits). Són els més utilitzats.
- Si la **gespa artificial** és d'última generació s'utilitzaran **botes amb menys tacs i de major mida**.

Sempre ens hem d'assegurar que es tracta de botes per gespa artificial; depenen de la marca portaran una determinada identificació d'un tipus o un altre. Per exemple, alguna marca de botes en la part anterior de la sola incorpora **"AG"** (sigles en angles **artificial grass**).

GESPA NATURAL

Si practiquem l'esport sobre gespa natural, és important analitzar la qualitat d'aquest. Si el camp no té un bon manteniment i manca d'amortiment s'han d'utilitzar botes multitac. Les botes de tacs d'alumini o mixtes només han de ser utilitzades en camps de gespa natural amb un correcte manteniment.

TERRENYS DURS

En terrenys durs com la sorra ens decantarem per una bota de multitac, si juguem en gespa artificial escollirem un tac de goma i en cas de jugar en gespa natural agafarem un tac d'alumini.

Altres aspectes de la bota a tenir en compte:

- **L'amplada** de la forma és altre element decisiu en l'elecció de la bota. Lesions com la **fractura del cinquè metatarsià** pot ser deguda a una forma estreta de la bota. Tant les plantilles a mida (amplien la superfície de suport del peu) com les formes personalitzades (augmenten la capacitat de la bota en zones que es desitgi) ajuden a evitar a aquestes lesions.
- **La rigidesa** de la sola també és un element important en l'elecció, ja que ha de flexionar per la zona metatarsal (on neixen els dits) i mai pel centre de la bota.

Preguntes habituals sobre les botes:

- **¿L'elecció de la bota influeix en el rendiment esportiu?**

Si influeix, sobre tot a nivell d'estabilitat, evitant relliscades i moviments anòmals que poden provocar esquinços. Quan major és el nombre de tacs, més i millor es reparteix el pes del cos i menys punts de hiperpressió apareixeran. Aquests petits detalls fan augmentar el rendiment esportiu i, especialment, que disminueixi el risc de lesió.

- **¿Quin tipus de material és el més adequat?**

La pell natural té molt bona resposta tèrmica i de transpiració. Però també hi ha altres materials sintètics en botes d'alta gama que compleixen aquests requisits. La gespa artificial té pitjor resposta tèrmica i algunes botes es fabriquen en materials plàstics, generant problemes de transpiració. L'important: un material que transpiri el màxim possible, que permeti disminuir la temperatura del peu dintre

del calçat. Per tant, evitar que siguin massa plàstics.

- **¿És millor portar un número més?**

Els podòlegs creuen que no és recomanable portar un número més de botes de futbol. Els experts opinen que amb un número més gran perdem prestacions i pot augmentar la inestabilitat, i amb un més petit apareixen les rascades i hematomes en ungles i dits. Portar un número més gran pot provocar ampolles.

- **¿S'han de lligar molt fort les botes?**

Els podòlegs són de la opinió que les botes han de quedar el suficientment subjectes per que el peu, en el seu interior, no es desplaci ni suposi cap esforç superior al mantenir la bota cenyida al peu perquè funcionin com un únic element. S'ha d'evitar un pressió excessiva dels cordons sobre el dors del peu perquè poden provocar molèsties que interfereixin en la funcionalitat del peu per al futbol. Alguna marca esportiva ha posat de moda que la bota porti incorporat una espècie de mitjó, un sistema dissenyat per un augment de la subjecció del turmell i millors sensacions propioceptives de subjecció del peu.

Font: José Algaba i Amanda Páez , membres de la comissió espoeriva del Col·legi Professional de Podòlegs d'Andalusia (CPPA), i Javier Alfaro, podòleg de la Selecció Espanyola Absoluta de futbol.