

# CONSELLS PER CUIDAR ELS PEUS DEL FUTBOLISTA AFICIONAT

17 desembre, 2018



La participació del peu en el futbol és essencial per la qual cosa és necessari prestar-li una adequada atenció per evitar les lesions i prevenir patologies. Sou molts els futbolistes aficionats que cada cap de setmana practiqueu aquest esport a Catalunya, i moltes vegades ho feu sense tenir en compte aspectes essencials per cuidar els vostres peus de futbolistes.

Evidentment, els clubs de Primera i Segona Divisió tenen entre els seus serveis mèdics un podòleg que s'encarrega del tractament i cura dels peus dels futbolistes professionals.

Però, no passa el mateix amb els jugadors aficionats que no compten amb l'ajuda d'aquests professionals i per tant estan exposats a patir lesions associades a la pràctica del futbol.

La cura del peu del futbolista s'ha de basar en dues línies. Per un costat s'inclou tot el que està relacionat amb la quiropodia, la cura dermatològica de les ungles -mantenint un tall correcte, ben fresat – el manteniment de la pell hidratada, que no tingui callositats per evitar que provoqui altres dolències...

Per un altre costat, està l'estudi de la trepitjada i la seva relació amb les lesions presents i futures. És important saber que ens podem anticipar i prevenir-les. Aquest estudi s'ha de fer sempre per un professional podòleg ja que un mal diagnòstic i l'elecció d'una mala plantilla pot tenir pèssimes conseqüències.

El calçat hauria d'estar molt ben dissenyat i escollit

adequadament per cada esport ja que cadascú té unes característiques i superfícies diferents i tècniques diverses. És molt important en aquest sentit tenir en compte el terreny sobre el que es va a desenvolupar, si es tracta d'un camp de terra, de gespa natural o artificial...

El calçat ha d'estar molt ben dissenyat i escollit adequadament per cada esport ja que cada jugador té unes característiques diferents, hi ha superfícies i tècniques diferents. És molt important en aquest sentit tenir en compte el terreny sobre el que s'haurà de desenvolupar, si es tracta d'un camp de sorra, de gespa natural o artificial... Moltes de les lesions que es produeixen a la gespa ja sabeu que es produeixen per una mala elecció de les botes escollides. En les categories inferiors, degut a la gran varietat del tipus de terreny, és aconsellable utilitzar fins tres parells de botes.

La bota de futbol és un calçat agressiu, no només degut als tacs sinó a que la majoria dels jugadors prefereix portar-les molt ajustades per augmentar la propiacepció – és a dir, el sentit que informa a l'organisme de la posició dels músculs – amb la pilota i que aquesta generi cops de repetició sobre el peu, danyat les ungles del jugador com a mal menor.

### Les alertes dels peus

A la pràctica del futbol ens podem trobar amb una sèrie d'alteracions que provoquen les següents símptomes que ens indiquen que hem de consultar amb un professional:

- L'aparició de durícies o callositats en les zones de freqüència o pressió podent ocasionar dolor a aquest nivell.
- Hematomes sota de les ungles dels dits del peu amb motiu del cop repetit de la pilota sobre la puntera (en ocasions també s'associa a un calçat excessivament estret o de mala qualitat).
- Ampolles i rascades per un calçat inadequat o degut a

una alteració en la biomecànica del peu, en defecte d'altres menys utilitzades.

- Esquinços de turmell.
- Dolor en el taló provocat per una fascitis.
- En nens, dolor en la part posterior del taló.