

ELS PEUS DEL FUTBOLISTES I LES SEVES CURES

20 setembre, 2019



Han començat les competicions i molts de vosaltres és possible que estreneu botes de futbol o sabatilles de running per completar l'entrenament. El material nou pot fer aparèixer les temudes butllofes o rascades. Per això, haureu de tenir en compte algunes actuacions a fer per evitar-les.

Butllofes i rascades

Una rascada apareix quan una zona determinada del cos s'irrita, el que comporta l'aparició d'una ferida. Les rascades poden produir-se en diferents zones del cos, com les axil·les, els mugrons o l'entrecreixa i si aquesta rascada continua, el més habitual és que es formi una butllofa, és a dir, que s'inflami i s'ompli de líquid, un mecanisme de defensa del cos per protegir la pell i accelerar la recuperació. Parlarem únicament de les butllofes que es produeixen als peus, que és una part fonamental pel joc en els futbolistes.

Botes i mitjons

Podem diferenciar claríssimament aquests dos conceptes, però la unió d'aquests dos factors serà determinant i quasi infal·lible contra les butllofes. Important és escollir la mida de les teves botes de futbol, sens dubte un punt clau, ja que, comprar-les curtes, llargues, estretes o amples, farà que el peu vagi incòmode, de forma que existiran rascades o friccions i podran provocar butllofes. Un petit truc perquè això no passi, és que, en el moment d'anar a la vostra tenda portem i ens posem al nostre peu, un doble mitjó. D'aquesta manera, ens posarem en una hipotètica situació d'un peu inflammat. En els partits o entrenaments, portar mitjons apropiats és importantíssim, doncs realitzen funcions

primordials actuant de protector entre la bota de futbol i la pell, transcendental en l'evacuació de la suor, amb les tecnologies que implanta cada marca, en vista de què l'excés d'humiditat per la sudoració poden estovar la pell i predisposar-la a l'aparició de butllofes. Els mitjons de futbol tenen l'objectiu de fixar el peu a la plantilla donant-li més grip, gràcies al fil de silicona o a les seves injeccions de gel a la planta del peu.

Productes per la pell

Quan la pell es redueix a forces de fricció repetides, la renovació cel·lular epidèrmica és més ràpida i la capa més externa de la pell es torna més gruixuda, protegint-nos així contra les butllofes. L'experiència i la rutina són un factor base perquè apareguin menys butllofes, malgrat que en moltes ocasions, la preparació prèvia amb un bon material no impedeix que ens surtin rascades, per això, podem anticipar-nos utilitzant varius productes. L'ús d'antitranspirants, amb un ús moderat, fa que el nostre peu es mantingui sec, ja que la carència de sudoració, fa que el peu mantingui la fricció de la pell baixa, conseqüència de protecció de butllofes. Per altra banda, l'ús de vaselina, producte molt utilitzat per la majoria d'esportistes, fa de barrera protectora entre la bota de futbol i el mitjó. En aquest sentit és important saber que s'ha d'utilitzar aquest producte en les zones de fricció més compromeses, perquè a vegades podria provocar que el peu es llisqués dins del mitjó i la bota. Per finalitzar amb els productes, els embenats també seran els nostres aliats en moments puntuals, tal com els famosos apòsits i "tapes". Assegura't sempre de tenir la pell seca i escalfar-nos lleugerament amb les mans, perquè s'adaptin millor i no hi hagi plecs.