

¿INDUEIX A LESIONS L' ESTRUCTURA DELS NOSTRES PEUS?

22 febrer, 2022

Alto Rendimiento
Ricardo Segura Falcó

Existeix una considerable confusió respecte a la relació entre

l'estructura del peu i la seva predisposició a la lesió. Alguns investigadors (i la majoria dels esportistes) creuen que els individus amb peus poc arquejats estan més predisposats a patir lesions en les extremitats inferiors.

En alguns països entre ells Estats Units i España, s'ha negat l'oportunitat de servir a l'exèrcit a aquells individus diagnosticats amb peus plans, perquè es creia que el risc de lesió seria molt alt.

Per altra part, alguns científics, suggereixen que disposar de peus plans pot protegir contra lesions en els mateixos i que la gent amb arcs més pronunciats posseeixen un major risc, especialment els associats a fractures d'estrès en les cames (panxells) i els peus. Argumenten que peus amb poc arc absorbeixen més energia durant el suport del peu mentre que els més arquejats són tan rígids que transmeten impactes directament cap amunt (força de reacció), augmentant així les possibilitats de lesió òssia.

Si la curvatura del peu, ben alta o baixa, verdaderament incrementa el risc de lesió en tenistes, futbolistes, corredors, jugadors de bàsquet i entusiastes en general, possiblement és a causa de l'increment de les forces d'impacte que es transfereixen de l'extremitat inferior, cada vegada que el peu colpeja la superfície. Per determinar si aquestes forces d'impacte són significativament diferents entre esportistes amb diferents arcs, els científics de la Universitat de Calgary (Canadà) han estudiat a 37 individus (18 dones i 19 homes) a mesura que corrien a una cadència de set minuts per 1.609 metres. La curvatura, dels peus, dels subjectes en aquest estudi variava d'1,38 cm a 3,55 cm d'alçada i la plana de l'arc en córrer oscil·lava de 0.1 a 0.8 cm. Els individus amb major curvatura no van mostrar tenir estructures més rígides, com molts investigadors havien pensat fins llavors.

A més, les forces d'impacte pels dos grups, els de major i els de menor arc, van ser idèntiques, indicant que l'absorció del xoc (impacte) era similar per ambdós tipus de peu. Cap dels dos grups es va mostrar més propens a enviar, a través de les

seves cames, impactes d'ona que induïssin.

¿Per què no es van identificar diferències entre ambdós tipus de peu? Com els científics de Calgary i assenyalen, quan es corre, el peu fa contacte amb el terra mitjançant el taló, en conseqüència, les forces de reacció resultants tendeixen a escampar-se diàriament de baix a dalt, des del taló cap a les parts baixes de la cama. Entre altres paraules, la zona corbada del peu compleix un paper minúscul per modular les forces d'impacte. De fet, molts esportistes so verdaderament colpejadors de taló.

Per altra banda, sembla probable que les forces d'impacte per la que es recolzen amb mig-peu en cada cas pas o gambada, (no amb el taló o la punta) sí que les afectarà la curvatura que tinguin en el peu. Però, l'arc amb el qual el peu molt corb o pla, d'acord amb la investigació canadenc. Conjuntament, altres factors no relacionats amb la curvatura del peu, com la flexió de genoll durant el suport, la supinació del turmell (el grau de gir del peu cap en fora), i la pronació del turmell (el grau de gir del peu cap enfora), i la pronació (cap a dins), també mostren un efecte en les forces d'impacte, podent eliminar qualsevol efecte específic que pot exercir l'arquejat del peu.

Per tant, si aquell que li venen un calçat esportiu li exposen que necessita extra-absorció en la seva sabatilla plana, perquè no té un arc pronunciat, estigui atent; la investigació científica almenys aquesta, no corrobora aquesta creença. De fet, els científics canadencs, remarquen, que l'alçada de l'arc del peu, no es pot utilitzar clínicament per definir un tipus general de peus que tingui major risc de lesionar-se”