

EL PEU AL FUTBOL SALA

21 desembre, 2023



FONT: Oliver Pradales i Laia Sors, alumnes del [grau en Podologia](#) de la Facultat de Ciències de la Salut del Campus Manresa de la UVic-UCC

El futbol sala és un esport que es practica sobre una superfície determinada per la que s'utilitza un calçat específic. La durada de l'activitat està reglada i està permesa l'assistència mèdica a la pista. Es tracta d'un esport d'oposició col·lectiu en el qual hi ha enfrontament directe i contacte.

El gest esportiu inclou la carrera endavant i endarrere, desplaçaments laterals, girs, l'arrossegament de la pilota i el xut.

El **paviment** sobre el que es practica el futbol sala ha de ser una superfície contínua i sense juntes, que sigui de fàcil manteniment i neteja. Ha d'ajustar-se a la normativa per a aquest esport i permetre realitzar el gest esportiu de manera correcta, proporcionant una base ferma amb un esmortiment i lliscament adequats. El nivell d'esmortiment no convé que sigui massa alt, ja que podria provocar fatiga i interferir el rebot de la pilota.

Es pot practicar sobre diferents tipologies de superfície que s'ajusten, més o menys, a aquestes necessitats:

- els paviments de vinil i els de cautxú, tot i que s'utilitzen, proporcionen un excés d'esmortiment
- els paviments de resina tenen unes característiques semblants als de vinil, però no tenen juntes, característica que facilita el manteniment i que proporciona una bona adherència de calçats amb sola de poliuretà
- els paviments de parquet són els que ofereixen unes millors característiques per a la pràctica d'aquesta activitat. Si la capa de protecció superficial es troba en bon estat, l'adherència és adequada amb calçats de sola de poliuretà i ofereix un bon esmortiment sense interferir en el joc.

Un dels elements clau del **calçat** serà la sola, que normalment serà de poliuretà (sola caramel) amb dibuix espigat transversal podent incorporar algun dibuix per facilitar el gir al primer cap metatarsal. Amb aquest disseny s'aconseguirà un bon compromís en l'adherència que no interfereixi en el gest esportiu.

La mitja sola és de poc gruix, pràcticament nul·la a l'avantpeu, perquè en moltes ocasions s'arrossega la pilota amb la planta del peu i una mitja sola gruixuda podria

interferir en aquest gest. Això suposa que la zona metatarsal, pràcticament només protegida per la plantilla interior del calçat, quedi molt exposada als impactes.

Aquest calçat ha de deixar llibertat de moviment a nivell de les articulacions metatarsofalàngiques i permetre certa torsió longitudinal. No s'acostumen a utilitzar calçats de canya alta perquè podrien interferir en el moviment del turmell i dificultar el toc de pilota. L'acordonat ha de ser molt discret per no comprometre tampoc el toc de pilota.

Es poden trobar diferents tipus de **lesions** en aquest esport: lesions dèrmiques provocades per l'adherència del calçat al paviment; lesions musculars, sobretot al sistema muscular posterior i plantar provocades per la intensitat amb que es realitza el gest esportiu; lesions lligamentoses al turmell o al genoll per gestos forçats i algunes contusions pel contacte amb altres jugadors. La lesió més habitual és la torçada de turmell amb lesió dels lligaments laterals. Aquesta lesió es pot produir tant perquè el jugador realitzi un mal gest, en ocasions en realitzar un control de la pilota, com pel contacte amb un altre jugador.

Per **prevenir** aquesta lesió el jugador haurà d'adoptar una sèrie de mesures:

- Un bon entrenament de la musculatura serà la millor protecció per evitar les torçades de turmell. Una bona resposta muscular podrà evitar que hi hagi la torçada quan hi hagi un gest forçat. Aquest treball muscular buscarà sobretot aconseguir una bona coordinació, agilitat i equilibri. Serà doncs molt important el treball propioceptiu que millori la capacitat de resposta davant de situacions de risc.
- Serà imprescindible realitzar una bona recuperació després de les lesions per evitar les temudes recaigudes. La recuperació ha de ser progressiva i supervisada.

- La utilització d'un calçat adequat, evitant calçats excessivament desgastats minimitzarà el risc de patir aquesta lesió. El calçat pot incloure uns suports plantars que ajudin a l'estabilització del peu, sobretot en aquells jugadors que presentin antecedents d'aquesta lesió o un recolzament podal que pugui afavorir-la.