

# ¿ES POT PRACTICAR ESPORT TENINT ELS PEUS PLANS?

30 maig, 2024



El peu pla es caracteritza per una disminució en l'arc longitud a causa de factors com alteracions òssies, musculars o neurològiques. Es calcula que al voltant d'un 25% de la població mundial ho sembla així que es tracta d'un problema més comú del que es pensa. Anotar que és un dels diagnòstics més comuns en traumatologia infantil, ja que la majoria dels nens neixen amb el peu pla i l'arc es va desenvolupant amb el temps.

## **¿Es pot practicar esport tenint els peus plans?**

Molt s'ha escrit sobre aquesta qüestió. Moltes coses que s'han dit són veritats i altres mentides al respecte.

Existeixen dues varietats: el peu pla i el flexible. Del primer es pot dir que és més dolorós, ja que presenta alteracions en forma del peu i requereix l'ús de plantilles. Per la seva banda, el flexible pot corregir-se amb

exercicis tal com caminar de puntetes o agafar objectes amb els dits dels peus.

Com hem assenyalat en el títol d'aquest article clar que és possible practicar esport tenint els peus plans. Un exemple clar seria com el futbol, una de les disciplines esportives més practicades al món. Encara és veritat que amb aquest es poden veure augmentats els dolors deguts a la sobrecàrrega en turmells, genolls i peus, poden ser tractats sense cap mena de problema. L'especialista mitjançant uns estudis clínics adequats i personalitzats t'ajudarà i aconsellarà d'aquest exercici.

Una altra variant molt de moda en l'actualitat és el running. No s'ha de tenir por en practicar-lo si es tenen els peus plans i igual que amb el tema del futbol només s'ha d'anar a l'especialista i usar unes sabatilles i plantilles dissenyades ambdues per realitzar els moviments adequats. El més important és assegurar el calçat perquè aquest ofereixi una estabilitat i un suport adequat a l'arc del peu a més de procurar la màxim amortiment d'aquest.

És veritat que alguns casos de peus plans es poden tractar amb cirurgia, ja que amb els avanços en tècniques específiques es pot assolir millor el dolor i la funcionalitat del peu. Destacar la importància de les revisions periòdiques i acudir a l'especialista perquè no ens hem d'oblidar que l'envelliment, les lesions o fins i tot una malaltia pot ser motiu de dany en els tendons i ser causa del desenvolupament del peu pla.