

CONSELLS PER LA CURA DE LA PELL DEL FUTBOLISTA AMATEUR

2 juliol, 2024



PELL DELS PEUS

La participació del peu al futbol és essencial per la qual cosa és necessari prestar-li una adequada atenció per evitar lesions i prevenir patologies. Són molts els futbolistes aficionats que cada cap de setmana practiquen aquest esport, i entrenaments entre setmana, moltes vegades sense tenir en compte aspectes essencials per la salut. Hauries de tenir una sèrie de consells per tenir en compte a l'hora de cuidar la teva pell.

Tots els clubs de Primera i Segona Divisió compten amb un professional podòleg dintre del seu organigrama que s'encarrega de la cura i tractament dels peus dels futbolistes professionals. Però, els jugadors aficionats que cada cap de setmana copen els camps de futbol del país no tenen aquesta ajuda, per la qual cosa estan exposats a patir lesions associades a la pràctica del futbol.

La cura del peu del futbolista ha de basar-se en dues línies.

Per un costat s'inclou tot el que està relacionat amb la quiropòdia, és a dir la cura dermatològica de les ungles – mantenir un tall correcte, ben fresat – el manteniment de la pell hidratada, que no tingui callositats per evitar que provoqui altres malalties, etc.

Per altre costat, està l'estudi de la petjada 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.

Les alertes dels peus

En la pràctica del futbol podem trobar una sèrie d'alteracions que provoquen els següents símptomes que ens indiquen que hem de consultar a un professional:

- Aparició de durícies o callositats a les zones de frec o pressió podent ocasionar dolor a aquest nivell.
- Hematomes sota de les ungles dels dits del peu amb motiu del colpejo repetit de la pilota sobre la puntera (a vegades també s'associa a un calçat excessivament estret o de mala qualitat).
- Ampolles i rascades per un calçat inadequat o a causa de una alteració en la biomecànica del peu que fa que reguin en excés determinades estructures del peu, en efecte d'altres menys utilitzades.
- Esquinçaments de turmell.
- Dolor al taló provocat per una fasciïtis
- En nens, dolor a la part posterior del taló.

PELL DEL COS

La realitat és que mai prestem atenció a la cura de la nostra pell mentre fem esports. Però, és molt lleig, i a vegades dolorós, sentir la sequedat i l'agretament del nostre cos, sobretot les parts exposades a l'aire lliure. Prestem més atenció a les nostres articulacions i músculs, però cuidar la pell no és molt car ni tant difícil.

- Sempre que executis activitat física a l'aire lliure fer servir una crema d'alta protecció solar que sigui resistent a

l'aigua. Altrament la suor la traurà.

- Per tenir la pell lluminosa no significa només aplicar-se cremes, també haurem d'hidratar-nos correctament, ja que durant la pràctica esportiva es perden molts líquids i amb aquests, vitamines i minerals. A més d'ajudar-te a reposar líquids, l'aigua facilitarà l'eliminació de toxines que perjudiquen el rendiment i la qualitat de la pell.

- Els entrenaments i les dutxes freqüents solen alterar la capa protectora de la pell que es denomina capa hidrolítica això pot ressecar la pell. Per tant, resulta fonamental aplicar una crema hidratant i nutritiva després de la dutxa.

- El nostre esport es practica a l'aire lliure subjecte als canvis d'humitat, pluja o l'exposició a la llum solar, ocasionen un envelliment prematur i una sensació de tirant a la pell que bé és pot solucionar aplicant una crema nutritiva amb protecció solar i resistent a l'aigua.

- En els esports de competència, els esportistes solen patir ferides, rascades o forts cops que deuen atendre's tot seguit i evitar possibles infeccions, per això el millor és utilitzar un desinfectant i una crema o líquid cicatritzant que acceleri la curació de la pell.

- Per recuperar totalment les ferides és fonamental la correcta hidratació i la protecció solar mitjançant una pantalla total. A més, no oblidem la importància d'una alimentació adequada per facilitar la cicatrització.

- La vitamina A compleix un rol fonamental en els epitelis, per això és un aliment adequat per la nostra pell. La podem trobar a la pastanaga, llet, rovell d'ou i altres vegetals de color taronja.

- La vitamina E a causa dels seus efectes antioxidants protegeix la pell de la sequedat i l'envelliment prematur. La podem trobar a les nous, cacauet, avellanes i ametlles.