

COM INFLUEIXEN LES TEVES SABATES EN LA SALUT DELS TEUS GENOLLS

25 febrer, 2025



INSTITUT CUGAT

Les sabates que escolles no només afecten la comoditat dels teus peus, sinó també la salut dels teus genolls. Un calçat inadequat pot alterar l'alineació del teu cos, generar tensions innecessàries en les articulacions i contribuir al desenvolupament de lesions als genolls. En canvi, un calçat adequat no només protegeix els genolls, sinó que també millora la postura i el rendiment físic.

¿Com afecten les sabates a la salut dels genolls?

La relació entre el calçat i la salut dels genolls és més important del que sembla. Aquestes són les principals formes en què les sabates poden influir en les teves articulacions:

- **Alineació i suport**

Un calçat amb suport insuficient pot causar desalineacions a les cames, la qual cosa augmenta l'estrès dels genolls. Aquest moment és comú amb sabates desgastades o que no s'ajusten bé al peu.

- **Amortiment insuficient**

Sabates amb poc amortiment no absorbeixen adequadament l'impacte en caminar o córrer, la qual cosa transfereix la força directament a les articulacions, augmentant el risc de lesions en els genolls.

- **Trepitjada incorrecta i les seves conseqüències**

La forma en què dones suport al peu en caminar o córrer també influeix en els teus genolls. Problemes com la pronació excessiva (peu que gira cap a dins) o la supinació (peu que gira cap a fora) poden desequilibrar la distribució del pes i causar dany articular amb el temps.

- **Característiques d'un calçat adequat per cuidar els teus genolls**

Escull el calçat correcte és clau per cuidar la salut dels genolls. Aquí tens les característiques essencials que ha de complir una sabata.

- **Amortiment**

Busca sabates amb soles encoixinades que absorbeixen l'impacte al caminar o córrer. Un bon amortiment redueix la transferència de força a les articulacions dels genolls, protegint-les del desgast i les lesions.

- **Suport de l'arc**

El calçat ha de proporcionar suport adequat a l'arc del peu. Això ajuda a mantenir l'alineació natural del cos i a distribuir el pes de manera uniforme, reduint la tensió en els genolls.

- **Mida i ajustament**

És fonamental que la sabata s'ajusti perfectament al peu. Un calçat massa ajustat pot comprimir els dits i alterar la trepitjada, mentre que un massa solt pugui provocar moviments inestables que afecten l'articulació del genoll.

- **Taló baix o moderat**

Evita els talons alts, ja que alteren la distribució del pes

corporal i generen una pressió excessiva en els genolls. Opta per un taló de no més de 2-3 cm.

- **Sol ant relliscant**

Una sola amb una adherència millora l'estabilitat de caminar, especialment en superfícies mullades o irregularitats. Això redueix el risc de caigudes i torçades que poden danyar els genolls.

Calçat segons les teves activitats diàries

Cada activitat requereix un tipus de calçat diferent per garantir la protecció dels teus genolls.

Esport i exercici

Per activitats esportives, utilitza unes sabatilles específiques per la disciplina que practiqui. Per exemple :

- **Runing:** Optar per calçat amb bon amortiment per absorbir els impactes repetitius,

- **Bàsquet i pàdel:** Necessitaràs sabatilles amb suport lateral que protegeixin de moments bruscos i girs.

Quan i per què hauries de revisar o reemplaçar les teves sabates

El calçat té una vida útil, i la seva capacitat d'amortiment i suport es desgasta amb l'ús. Per això, és important revisar regularment l'estat de les teves sabates i reemplaçar-los quan sigui necessari.

- **Sabates esportives:** Canviar-les després de recórrer entre 500 i 800 km o quan notes que han perdut amortiment.

- **Sabates d'ús diari:** Si estan desgastats o desalineats, poden contribuir a problemes en els genolls.

¿I si les sabates no són suficients? El paper de les plantilles personalitzades

En alguns casos, el calçat per i mateix no és suficient per corregir problemes de petjada o alineació. Un especialista pot recomanar-li plantilles ortopèdiques personalitzades, que distribueixen el pes de manera uniforme i ajuden a mantenir una postura correcta.

Conclusió

Escollir el calçat adequat no només millora la teva comoditat, sinó que també pot prevenir molèsties i lesions als genolls.

Invertir en sabates, esportives o no, de qualitat, adequats per cada activitat, és una forma efectiva de cuidar les teves articulacions i garantir un benestar general.