

AMB ELS PEUS PLANS ES POT JUGAR A FUTBOL AMB NORMALITAT

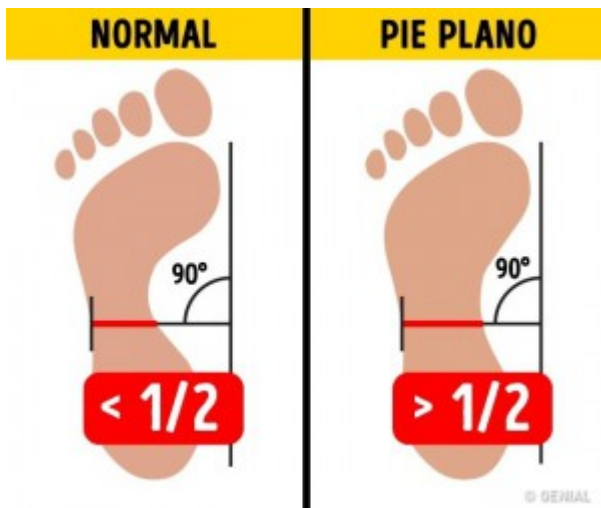


El peu pla es caracteritza per una disminució a l'arc longitudinal degut a factors com alteracions òssies, musculars o neurològiques. Es calcula que al voltant d'un 25 % de la població mundial ho pateix així que es tracta d'un problema més comú del que es pensa. Els peus plans és un dels diagnòstics més comuns de la traumatologia infantil, ja que la majoria dels nens i nenes neixen amb un peu pla i l'arc es va desenvolupant amb el temps. Hi ha moltes veritats i mentires respecte a la pràctica de l'esport amb peus plans.

Hi ha dos tipus de peus:

- **Peu rígid:** més dolorós ja que presenta alteracions en la forma del peu i requereix l'ús de plantilles.
- **Peu flexible:** pot corregir-se amb exercicis com caminar de puntetes o agafant objectes amb els dits dels peus.

Al futbol es poden veure augmentats els dolos degut a la sobrecàrrega en els turmells, genolls i peu, però poden ser tractats sense cap problema. Un metge especialista pediàtric amb uns estudis clínics adequats i personalitzats li ajudaran i aconsellaran a l'hora d'escollir unes botes i plantilles dissenyades les dues per fer els moviments adequats. El més important és assegurar el calçat per que aquest ofereixi una bona estabilitat i un suport adequat a l'arc del peu, a més a més de procurar el màxim amortiment del mateix.



És veritat que en casos molt especials els peus plans es poden tractar amb cirurgia per aconseguir millorar el dolor i la funcionalitat del peu. És molt important que es facin revisions periòdiques i anar a un especialista ja que no podem oblidar amb l'envelliment les lesions o fins i tot una malaltia poden ser motiu de danys en els tendons per causa del desenvolupament de peus plans. Però estem parlant de casos molt excepcionals.