

# PRECAUCIÓ A L'HORA DE CAMINAR PER LA VORA DEL MAR



Són moltes les persones que els hi agrada fer una bona passejada per la vora del mar mentre gaudeixen de la brisa marina i del refrescant efecte de les onades sobre els nostres peus. El que en principi és considerat com un hàbit saludable, no és recomanable per a tothom.

Si és veritat que existeix un consens sobre els beneficis físics i psicològics de caminar per la salut, la inclinació de la sorra mullada provoca un desequilibri que pot tenir conseqüències en turmells, genolls i maluc, sobretot en persones que ja tenen alguns antecedents. Alguns col·legis de podòlegs del nostre país recomanen realitzar llargues caminades per la vorera del mar si la superfície és absolutament plana”, una situació que en moltes platges no és tan freqüent.

Una idea que comparteixen molts traumatòlegs de l'esport, que asseguren que hauríem d'evitar en la mesura del possible caminar o córrer sobre la sorra de la platja. La sorra té racons en els quals podem ficar el peu i la inclinació fa que carreguem més sobre una cama més obre l'altre.

Sí que és veritat que caminar per la sorra seca pot ser una bona opció, ja que malgrat que no sigui inestable, millora la propiocepció dels membres inferiors i afavoreix l'enfortiment de la musculatura dels peus i les cames. A més, ajuda a la recuperació de lesions com els esquinços de turmell. El problema és que en aquestes èpoques de l'any la sorra està molt calenta i

haurem de tenir precaució tant per aquest fet com pel sol. Seria important posar-nos protecció en les empenyes, zona de màxima incidència solar per la perpendicularitat dels raigs solars com per caminar descalços per la sorra fins a arribar a l'aigua. Sempre podem, això si, escollir hores on el sol no piqui tant, com a primera hora del matí, o última hora de la tarda.