

LA FUNCIÓ DE LES CANYELLERES



Les canyelleres protegeixen la tibia del jugador de futbol. Aquestes s'utilitzen com un utensili de protecció que redueix la força d'impacte a la zona tibial, una regió molt fràgil i que pot arribar a ser molt dolorosa, donat que es situa directament sota la pell i no té músculs anteriors. A més, és una zona que queda molt pròxima al periosti, una membrana de teixit connectiu repleta de receptors de dolor. Per tant, l'objectiu principal de les canyelleres és prevenir lesions com traumatismes o fractures, permetent al jugador practicar esport de forma molt més segura.

El futbol federat exigeix la utilització d'aquestes. Està demostrat que és un element indispensable pel que fa a protecció i prevenció de lesions comuns en el futbol en el qual a zona tibial es refereix.

Les canyelleres han de cobrir principalment, la canyella, és a dir, la zona situada entre la zona inferior del genoll i la part superior de la tibia. Han d'estar col·locades correctament, és important portar-les posades com cal.

En el cas de les canyelleres genèriques, és fonamental escollir la talla que més s'ajusti a la nostra cama per evitar que es moguin en excés. Si ens resulten incòmodes poden arribar a ser perilloses.

A la vegada, és recomanable alguna mena de subjecció o l'ús d'una mitjana compressiva sobre la mateixa canyellera.

Una canyellera, si es col·locada correctament, no pot ni ha de provocar dolor. L'objectiu és que el jugador practiqui esport de forma segura, però també còmoda. És una part que s'ha de tenir en compte a l'hora de fabricar

les nostres canyelleres. Per això, es cobreix la cara que està en contacte amb la pell amb un material molt agradable al tacte permetent que el jugador es senti còmode.

Font: *CuidatePlus*