

# CONSELLS PER LA CURA DE LA PELL DEL FUTBOLISTA AFICIONAT



La participació del peu en el futbol és essencial per la qual cosa és necessari prestar una adequada atenció per evitar lesions i prevenir patologies. Són molts els futbolistes que cada cap de setmana practiquen aquest esport, moltes vegades sense tenir en compte aspectes essencials per la salut.

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

L'atenció del peu del futbolista ha de basar-se en dues línies. Per una banda, s'inclouen tot el relacionat amb la quiropòdia, és a dir la cura dermatològica de les ungles (mantenint un tall correcte i fresat) el manteniment de la pell hidratada que no tingui callositats per evitar que provoqui altres malalties, etc.

Per altra banda, està estudiat que la petjada i la seva relació amb les lesions. És important mantenir saber que podem fer per prevenir-les.

Aquest estudi hauria de fer-se sempre per un professional podòleg, ja que un mal diagnòstic i l'elecció d'una mala plantilla pot tenir pèssimes conseqüències.

El calçat ha d'estar molt ben dissenyat i escollit adequadament per cada esport, ja que cadascú té unes característiques diferents, superfícies distintes i tècniques diverses. És molt important en aquest sentit tenir en compte el terreny de joc, si és de terra, herba natural o artificial... Moltes de les lesions que es produeixen en gespa artificial són degudes a la mala elecció de la bota de jugador. En les categories inferiors, degut a la gran varietat del tipus de terreny, és aconsellable utilitzar fins a tres parells de botes.

La bota és un calçat agressiu, no només degut als tacs si no a què la majoria dels jugadors prefereix portar-les molt ajustades per augmentar la propiocepció - el sentit que informa l'organisme de la posició dels músculs - amb la pilota i que aquest al seu torn generi cops de repetició sobre el peu, danyant d'aquest les ungles com a mal menor.

### **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 callositat en les zones de frec o pressió podent ocasionar dolor a aquest nivell.
- Hematomes sota les ungles dels dits del peu amb motiu del colpeig 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 el frec en excés determinades estructures del peu, en defecte d'altres menys utilitzades.
- Esquinços de turmell.
- Dolor en el taló provocat per una facitis.
- En nens, dolor en la part posterior del taló.