

## ONDE DEBO REALIZAR O ESTUDO BIOMECÁNICO DA MARCHA?

É importante acudir sempre a un profesional sanitario especialista no pé, neste caso ao podólogo/a. O estudo debe facerse nun centro sanitario, cun persoal cualificado e con capacidade diagnóstica.

Non se deixe aconsellar por persoal non cualificado. É frecuente que en algúns establecementos, co afán de vender un modelo de zapatilla determinado, ofrezan estudos da pisada, que nada teñen que ver co diagnóstico e exploración dun podólogo/a.



Acuda sempre a podólogos/as profesionais colexiados/as



Os profesionais colexiados/as no Colexio Oficial de Podólogos de Galicia dispoñen de esta tarxeta de identificación.

## O PÉ NO DEPORTE



O pé é unha peza clave e de vital importancia na execución de calquera modalidade deportiva, xa que actúa como elemento sustentador, propulsor, de percepción da contorna e de transmisor de cargas, polo que calquera alteración por pequena que pareza, pode provocar unha lesión maior ou a diminución do rendemento deportivo. Está dotado dunha extraordinaria mobilidade e do seu correcto funcionamento depende o movemento do resto da cadea cinética humana.

Sen dúbida, é o elemento anatómico que máis tensión vai sufrir coa práctica deportiva. É crucial a prevención, xa que pequenas alteracións estruturais do aparello locomotor poden provocar lesións e chegar a facerse crónicas. Por todo iso, é importante acudir ao podólogo/a para realizar unha exploración biomecánica que avalíe a estática e a dinámica do pé, así como a súa relación co resto do corpo.

A podoloxía deportiva é unha rama da podoloxía que se encarga de facer análises e estudos da marcha co obxectivo de mellorar o rendemento deportivo, así como a

prevención e tratamento de lesións. Polo cal o ideal é realizar un estudo biomecánico previo ao inicio de calquera actividade deportiva.

## O PÉ NO DEPORTE

### CONSELLOS

É importante acudir sempre a un profesional sanitario especialista no pé, neste caso o podólogo/a.

Se observa que o calzado presenta un desgaste excesivo pode deberse a unha alteración da marcha/pisada.

O calzado deportivo debe de adaptarse ao tipo de actividade, así como ao tipo de terreo.

Evitar estrear o calzado deportivo nas competicións ou de forma brusca.

Acude ao PODÓLOGO/A varios días antes dunha competición para que o pé se atope nas mellores condicións.

Preferiblemente usar calcetín técnico.

Use chancletas en vestiarios e duchas públicas.

Se observa algunha lesión non trate de manipulala, acuda ao seu PODÓLOGO/A

Corte as uñas rectas para evitar que se craven.

Evite os lavados con auga quente antes da actividade deportiva que debilitarían a pel e aumentarían o risco de formación de bochas.

## QUE PODE FACER O TEU PODÓLOGO/A PORTI?

Avaliar o calzado deportivo e optimizalo.

Diagnosticar e tratar as deficiencias ou alteracións propias da extremidade.

Valorar e optimizar o xesto deportivo

Avaliar a morfoloxía e a funcionalidade do pé do deportista.

Examinar o pé, desde o punto de vista biomecánico, como parte integrante do aparello locomotor.

Previr a aparición de lesións, derivadas das alteracións estruturais da extremidade inferior.

Planificar os cuidados, desde o punto de vista podolóxico, nos niveis precompetitivo, competitivo e poscompetitivo.



SOPORTES PLANTARES

ORTESES DIXITAIS

TRATAMENTO DE LESIÓNS DA PEL OU DAS UÑAS

EXERCICIOS DE ESTIRAMENTOS E FORTALECIMENTO