



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

El mal ús dels talons

Sovint perdem de vista que les dones pateixen fins a quatre vegades més lesions i problemes podals que els homes. Tot i que no cal crear alarmes innecessàries, també cal apuntar que l'ús prolongat i desmesurat de sabates de taló pot ocasionar una varietat de lesions i desequilibris en la postura, a més d'altres patologies, com són artrosi i artritis als genolls, afeccions de nervis, tendinitis, galindons, dits en martell o una certa predisposició a tenir lesions de turmell com ara esquinços o fractures.

Per prevenir aquestes lesions, els fisioterapeutes recomanem que l'altura dels talons no superi els 5 cm i que, en el cas que s'usin plataformes, es triïn aquelles que tinguin capacitat d'amortiment i una altura respecte del taló que no superi els 3 cm.

D'altra banda, s'aconsella a les dones que no estiguin acostumades a fer servir talons i que ho facin de manera ocasional, que optin per talons de base ampla (ja que contribueixen a repartir millor el pes), que tinguin una mica de plataforma i que no tinguin més de 3 cm d'altura.

I és que moltes vegades no donem als peus la importància que es mereixen i prestem poca atenció al calçat que utilitzem en el nostre dia a dia, o com tot plegat pot repercutir en la salut. Però no hauríem de perdre de vista que el peu és una estructura anatòmica molt complexa formada per un conjunt de 26 ossos. Si tenim en compte que el cos humà el formen 206 ossos, els del peu representen més del 25% del total.

Un home de 80 kg, per exemple, en el moment d'una marxa normal, veu com el seu taló suporta 300 kg en cada pas. Mentre que en el cas d'un atleta, en l'instant que salta una tanca, l'impuls que pren representa un pes de 2.000 kg, que és el que suporta el peu en una fracció de segon. Faríem bé, per tant, de prestar més atenció als nostres peus i consultar els professionals de la salut sobre aquest tema.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
F'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com