

Sociedad

Los fisioterapeutas recomiendan cambio de calzado y altura del tacón para prevenir lesiones

Europa Press / Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Aragón han recomendado cambiar de zapatos y altura de tacón todos los días para evitar desarrollar lesiones.

Se trata de un consejo incluido en la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', a través de la cual se alerta de que las mujeres sufren cuatro veces más lesiones y problemas podales que los hombres. Y es que, según explican, se trata de una gran variedad de lesiones y desequilibrios en la postura, además de otras patologías como artrosis, problemas de nervios, tendinitis, juanetes, dedos en martillo, metatarsalgia, o predisposición a lesiones de rodilla y espalda.

Para prevenir estas lesiones, los fisioterapeutas recomiendan que la altura del tacón no supere los 5 centímetros. Además, las plataformas, se elijan aquellas que tengan cierta capacidad de amortiguación y una altura constante.

Por otra parte, aconsejan a las mujeres que no estén acostumbradas a usar tacones y lo hagan con moderación. Si se va a elegir un tacón de base ancha, ya que reparte mejor el peso, con algo de plataforma y de no más de 5 centímetros.

"El uso inapropiado de tacones puede provocar un acortamiento de la musculatura posterior y provocar tendinopatías aquileas. Además, origina una alteración de la marcha normal que puede causar problemas de espalda", ha explicado el secretario general del CPFCM, José Santos.

Por otra parte, alerta, muchas veces no se le da a los pies la importancia que tienen y no se presta atención a qué tipo de pisada realizadas o a cómo todo esto puede repercutir en la salud.

"Para saber si estamos pisando inadecuadamente podemos fijarnos en el desgaste del tejido del pie. Si el del derecho y el del izquierdo no son simétricos, debemos consultar a un fisioterapeuta, un poco de fisioterapia puede corregir esto y evitar que generemos problemas de rodillas, pelvis o espalda", ha zanjado.