

Los fisioterapeutas recomiendan cambiar todos los días de calzado y altura del tacón para prevenir lesiones

AENOR 30 

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Galicia han recomendado

MADRID, 21 (EUROPA PRESS)

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Galicia han recomendado

aenor.es

“30 años ayudándome a superar nuevos retos”



...cambiar de zapatos y altura de tacón todos los días para evitar desafortunadas lesiones.

Se trata de un consejo incluido en la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', a través del cual avisan de que las mujeres sufren hasta cuatro veces más lesiones y problemas podales que los hombres. Y es que, según explican, el uso prolongado de tacones puede causar variedad de lesiones y desequilibrios en la postura, además de otras patologías como artrosis o artritis en las rodillas, afecciones de nervios, tendinitis, juanetes, dedos en martillo, metatarsalgia, o predisposición a lesiones de tobillo como esquinces o fracturas, entre otros.

Para prevenir estas lesiones, los fisioterapeutas recomiendan que la altura del tacón no supere los 5 centímetros y que, en el caso de usar plataformas, se elijan aquellas que tengan cierta capacidad de amortiguación y una altura con respecto al tacón que no supere los tres centímetros.

TACÓN DE BASE ANCHA

Por otra parte, aconsejan a las mujeres que no estén acostumbradas a usar tacones y lo hagan de forma ocasional para fiestas o bodas, elegir un tacón de base ancha, ya que reparte mejor el peso, con algo de plataforma y de no más de tres centímetros de alto.

"El uso inapropiado de tacones puede provocar un acortamiento de la musculatura posterior de la pierna, es decir de los gemelos, y tendinopatías aquileas. Además, origina una alteración de la marcha normal que puede conllevar posibles patologías en rodillas, caderas y 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 le presta atención al calzado que se utiliza, 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 de nuestro calzado. Si el desgaste del pie derecho y el del izquierdo no son simétricos, debemos consultar a un fisioterapeuta, un podólogo o un técnico ortopeda ya que si no se corrige esto puede generarnos problemas de rodillas, pelvis o espalda", ha zanjado.