

Publicidad

**BBVA Commerce360** **Más información**

Es Noticia: Muere Rita Barberá · Ryanair · Diana Quer · Black Friday 2016 · Sevilla Vs. Juventus · Sorteo Eurobasket 2017 · Sorteo Eurovisión 2017 · María Alemany · Black Friday

Herrera en COPE

Busca aquí Inicia sesión | Regístrate

# ABC Familia - Vida sana

SÍGUENOS EN [Facebook] [Twitter] [Google+] [Pinterest] [Instagram]

- ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA OPINIÓN DEPORTES CONOCER MOTOR **FAMILIA** GENTE&ESTILO CULTURA&OCIO MULTIMEDIA SERVICIOS EDICIONES MADRID ABCSEVILLA
- PADRES E HIJOS PAREJAS EDUCACIÓN MAYORES VIDA SANA CONSUMO OCIO - LUJOTECA A TODO TREN SUPERSANOS EN FEMENINO RETO ABC

Publicidad: **ELIGE TU PRÓXIMA ESCAPADA** Reserva tu habitación y disfrútala. **HASTA 45% DE DESCUENTO** **HASTA 20€ BONO** MELIÁ.COM RESERVA

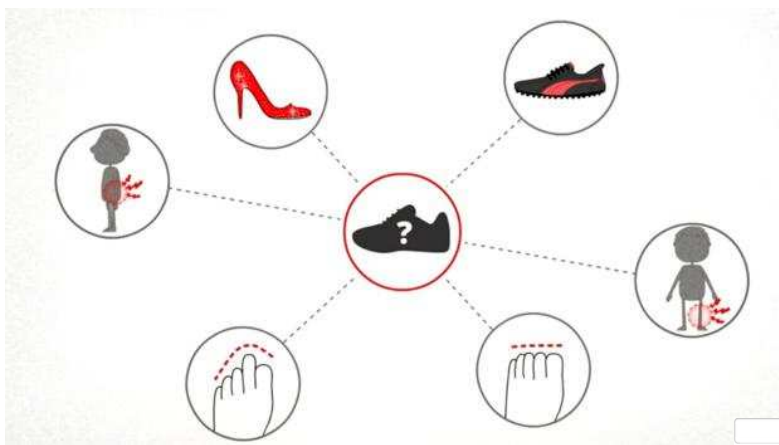
< RITA BARBERÁ >

Familia - Vida sana

## Es bueno cambiar de calzado y altura del tacón cada día para prevenir lesiones

» Recomendaciones de los fisioterapeutas

Compartir [Facebook] [Twitter] [Google+] [LinkedIn] Compartido 0 veces



S. F. / - @ABC\_familia Madrid  
22/11/2016 19:33h - Actualizado: 22/11/2016 21:59h.

Guardado en: Vida sana



Los fisioterapeutas recomiendan cambiar de zapatos y altura de tacón todos los días para evitar desarrollar lesiones. Así lo aseguran el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, en su campaña «12 meses, 12 consejos de salud»

A través de su campaña, informan 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 cm** 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 3 centímetros.

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 3 cm de alto.

### CONTENIDOS RELACIONADOS

- >  **¿Por qué nos huelen los pies?**
- >  **Cuida tus pies con estos diez modelos de zapatos saludables y con diseño**
- >  **Consejos para llevar tacones sin morir en el intento**

Publicidad

Publicidad lateral con banners de juegos y ofertas.

El secretario general del CPFCEM, José Santos, asegura que «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».

Por otra parte, asegura que «**muchas veces no se le da a los pies la importancia que tienen** y no prestamos atención al calzado que utilizamos, a qué tipo de pisada realizadas, o a como todo esto puede repercutir en la salud».

En este sentido, explica que «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».