

SALUT CALÇAT

Els talons multipliquen per quatre el risc de patir lesions

Un ús excessiu pot provocar artrosi, tendinitis o galindons, entre d'altres || **Recomanen que no superin els 5 centímetres**



Imatge d'uns talons.

| BARCELONA | Les dones que utilitzen talons pateixen fins a quatre vegades més lesions i problemes als peus que els homes i les que no en porten. Així ho va alertar ahir el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, que ha editat un vídeo amb consells (fisiotv.cat) juntament amb els seus homòlegs d'altres comunitats autònomes. I és que l'ús prolongat d'aquest tipus de sabates pot provocar desequilibris en la postura del cos, així com patologies com l'artrosi o l'artritis als genolls, afectacions als nervis, tendinitis, galindons,

dits de martell o predisposició a patir lesions de turmell.

A més, un ús prolongat i desmesurat també pot derivar en lesions d'esquena i maluc. Per prevenir-les, els fisioterapeutes recomanen que l'altura del taló no superi els 5 centímetres i que, si s'utilitza plataforma, aquesta tingui una certa capacitat d'amortiment i la seua alçada respecte al taló sigui inferior als 3 centímetres.

D'altra banda, aconsellen a les dones que utilitzen aquest calçat ocasionalment que optin per talons de base àmplia.