



**FOTO: L.M. / Les dones pateixen més lesions podals que els homes**

## Els fisioterapeutes alerten dels excessos en l'ús de les sabates de taló

Els fisioterapeutes recomanen anar canviant periòdicament de sabates i talons per evitar desenvolupar lesions. Així ho assegura el darrer vídeo-consell d'aquest mes de novembre que difonen el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra i el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia.

Els fisioterapeutes conclouen que les dones pateixen fins a quatre vegades més lesions i pro-

blemes podals que els homes. I és que, segons el vídeoconsell, l'ús prolongat de talons pot causar una considerable varietat de lesions i desequilibris en la postura, a més d'altres patologies com són: artrosi o artritis als genolls, afeccions de nervis, tendinitis, galindons, dits en martell o predisposició a lesions de turmell com esquinços o fractures. L'ús inadequat (prolongat i desmesurat) de talons pot provocar un escurçament de la musculatura posterior de la cama, és a dir, dels bessons, i tendinopaties aquil·lianes.