



# Tenir cura dels peus

El peu és una estructura anatòmica molt complexa formada per 26 ossos. Si tenim en compte que el cos humà el formen 206 ossos, els del peu suposen més del 25 per cent del total.

En un home de 80 quilograms de pes, en el moment d'una marxa normal, el taló suporta 300 quilograms a cada pas; i en un atleta, en l'instant que salta una tanca, l'impuls representa un pes de 2.000 quilograms, que és el que suporta el peu en una fracció de segon.

No tots els peus són iguals. Si tenim en compte la seva empremta podem classificar-los en peu pla, pronat o peu buit.

El peu pla es caracteritza per una falta d'arc longitudinal o de volta plantar. L'empremta que deixa un peu pla és fàcil de reconèixer perquè té la corba del peu menys pronunciada.

El peu pronat es caracteritza pel seu suport sobre la vora interna, i fa l'aspecte com si la planta del peu volgués mirar enfora.

El peu buit presenta una deformitat en el buit del peu que consisteix en una elevació anòmala de la volta de la planta. Els dits poden quedar engarrotats o flexionats cap a dins, fet que disminueix la mida del peu.

Un exercici senzill que podem fer per millorar la salut dels nostres peus consisteix a fer lliscar una pilota de tennis per la planta del peu amb moviments suaus i rítmics pels dits. Si en algunes zones del peu hi ha dolor no les premeu amb força, feu massatges amb suavitat al seu voltant. Després d'aquest exercici notareu la musculatura més àgil i relaxada.

Un altre exercici que podeu fer és, asseguts, col·locar un peu sobre la cama contrària i amb la mà fer girar i estirar els dits un a un, com si es cargolessin.

I finalment, el massatge clàssic. Un bon massatge als peus no només millora la mobilitat articular sinó que també relaxa la musculatura, els tendons i les fàscies, i afavoreix la irrigació sanguínia, a més de tenir un efecte plaent.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapetues.cat](http://www.fisioterapetues.cat)

tech&natural  
**kyrocreeam**  
Factiva