

CLÍNICA PODOLÒGICA I ESPORTIVA

¿USAS EL MEJOR CALZADO PARA HACER DEPORTE?



JOSÉ ANTONIO GANDÍA
PODÓLOGO

Qué zapatillas utilizas para hacer deporte? ¿Las zapatillas que realmente necesitas o las que te han vendido? ¿Las que lleva tu ídolo o las que cubren tus necesidades?

Mediatizados por anuncios de publicidad y campañas agresivas de las grandes marcas desarrollamos una idea, a veces desacertada a la hora de la elección del mejor calzado deportivo. Es una realidad que el *running* es uno de los deportes más practicados de nuestro país. Lo que en un principio puede ser fácil y sencillo como calzarse unas zapatillas y salir a correr, puede no llegar a serlo si no tenemos en cuenta algunos factores.

Lo primero es saber tus cualidades físicas, el peso, estado de forma, qué tipo de pie tenemos, plano, cavo, su flexibilidad, su biomecánica, si hay pronación o supinación, etc.

Las zapatillas tienen unos rangos de peso recomendados. Si eres una persona de 90 kg, deberás adquirir unas zapatillas estables y que posean una amortiguación acorde a tu peso, capaz de soportar 90 kg en carrera. Uno de los errores más cometidos es la compra de zapatillas 'voladoras', zapatillas con muy poco peso, engañados para un



El tipo de deporte, tus condiciones físicas, tus lesiones... todo influye en la elección del calzado.

mejor rendimiento en carrera por su poco peso. Pero, ¿has tenido en cuenta el kilometraje? ¿Y tus articulaciones, edad, peso, objetivo...? Pues siendo amateur, elegiremos la salud antes que el rendimiento.

No nos olvidamos de los caminantes, y es que con el buen tiempo salir a caminar con amigos es más que una desintoxicación frente al habitual estrés laboral. Es importantísimo saber si la ruta va a ser por asfalto o por montaña, la elección de la suela, su grosor, agarre, no utilizar una punta estrecha o escoger calzado con amortiguación en la zona anterior del pie, son factores pa-

ra terminar una marcha sin dolor. Es fundamental que el dedo gordo no toque la zapatilla y que los demás dedos tengan cierta movilidad. Primordial que el material sea transpirable y por supuesto de la talla adecuada.

Las lesiones que has tenido es otro factor importante. Si tienes una fascitis plantar, hay que buscar modelos que te den apoyo en la zona del arco, si tienes continuas sobrecargas en los soles y gemelos, buscarás unas zapatillas con un drop de 9 ó 12 mm, si padeces de torceduras o molestias en ligamentos de tobillo y rodillas debes buscar zapatillas con máxima estabilidad.

Debemos ser exigentes con la elección del calzado deportivo, ya que va a depender el presente y el futuro de la práctica de dicha actividad. Para cada lesión hay unas características concretas, según el modelo de zapatilla elegida puede beneficiar o agravar el problema.

En la *Clínica Podológica i Esportiva* somos capaces de evitar lesiones, aconsejando y cambiando malos hábitos, realizando estudios biomecánicos, corrigiendo una posturología errónea y proporcionando un análisis exhaustivo de la pisada. Ayudamos a elegir el mejor calzado posible y si es necesario confeccionamos sus

Cada deporte, sus deportivas

☛ **Calzado tenis o pádel:** máximo confort, sujeción, agarre, estabilidad, amortiguación y resistencia. La suela recomendable, de espiga.

☛ **Calzado fútbol césped artificial:** botas con tacos bajitos, multitaco. El taco alto se utilizaba antes cuando los campos eran de césped natural y resbalaba.

☛ **Calzado basket:** máxima sujeción en la articulación del tobillo. Muy importante la amortiguación.

plantillas 100% personalizadas, teniendo en cuenta su posible lesión, su peso, su profesión o actividad deportiva. Nuestro objetivo es proporcionar al paciente los sistemas más eficaces para el tratamiento de su lesión, y no hay nada más eficaz que un tratamiento individualizado.

¿QUÉ ES EL DROP?

El drop de las zapatillas es la diferencia de altura entre el talón y la puntera. En los últimos años se ha propagado la teoría de que a menor drop, mejor es la zapatilla, y evidentemente no es cierto. Es simplemente una zapatilla con unas características distintas. La mayoría de zapatillas que hay en el mercado tienen un drop entre 0 y 13 mm. En los corredores habituales los cambios nunca son buenos. Pasar de correr con zapatillas amortiguadas y con un drop alto a zapatillas minimalistas o con poco drop suele dar más de un disgusto.

CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DEL PIE

- Podología deportiva
- Podología Infantil
- Quiropodia
- Estudios biomecánicos
- Cirugía menor del pie
- Otras alteraciones



CLÍNICA PODOLOGICA I ESPORTIVA

José Antonio Gandía Martínez

Dos de Mayo, 77-1º • Ontinyent • Tl. 96 238 18 52