NOTA DE PREMSA

Els fisioterapeutes alerten dels excessos amb les sabates de taló

** El darrer vídeo-consell dels col·legis professionals informa sobre els riscos de lesions que pot comportar dur sabates de taló de manera prolongada i desmesurada **

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 –en el marc la campanya "12 mesos, 12 consells de salut"– 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.

Podeu veure el vídeo-consell en aquest enllaç:
http://fisiotv.cat/player.php?nid=326&b1=&b2=&b3=&video=411cat_riesgos_tacones.mp4

Els fisioterapeutes conclouen que les dones pateixen fins a quatre vegades més lesions i problemes 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. A més, origina una alteració de la marxa normal que pot comportar possibles patologies en genolls, malucs i esquena.

Per prevenir aquestes lesions, els fisioterapeutes recomanen que l'altura del taló no superi els 5 cm i que, en el cas d'usar plataformes, es triïn aquelles que tinguin certa capacitat d'amortiment i una alçada respecte al taló que no superi els 3 centímetres.

D'altra banda, el vídeo-consell recomana a les dones que no estiguin acostumades a fer servir talons i ho facin de manera ocasional, que optin per talons de base ampla (ja que reparteixen millor el pes), amb una mica de plataforma i de no més de 3 cm d'alt.

I és que moltes vegades no donem als peus la importància que es mereixen i prestem poca atenció al calçat que utilitzem en el nostre dia a dia, o com tot plegat pot repercutir en la salut. Però no hauríem de perdre de vista que el peu és una estructura anatòmica molt complexa formada per un conjunt de 26 ossos. Si tenim en compte que el cos humà el formen 206 ossos, els del peu representen més del 25% del total.

Un home de 80 kg, per exemple, en el moment d'una marxa normal, veu com el seu taló suporta 300 kg en cada pas. Mentre que en el cas d'un atleta, en l'instant que salta una tanca, l'impuls que pren representa un pes de 2.000 kg, que és el que suporta el peu en una fracció de segon. Faríem bé, per tant, de prestar més atenció als nostres peus i consultar els professionals de la salut sobre aquest assumpte.

Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals
C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22
www.fisioterapeutes.cat/comunicacio
comunicacio@fisioterapeutes.cat