

## Els peus

L'estudi de la marxa o de la petjada del peu és una de les millors armes dels podòlegs

**L'**estudi biomecànic de la marxa o la biodinàmica és el desplaçament del cos recolzat sobre els peus, voluntari, progressiu i còmode per a l'organisme.

En la revisió biomecànica, fem una exploració tant en la marxa activa com en bipedestació estàtica, observant les possibles alteracions que puguin repercutir en tota l'estructura esquelètica (peus, genolls, malucs i esquena), tot això amb l'ajuda de les diferents plataformes de pressions informatitzades.

### Estudi de la marca

¿De que consta l'estudi de la marxa?

Primer que res, cal fer l'anamnesi (recollir informació de l'estat del nostre pacient). Posteriorment es fa una exploració manual per valorar el sistema osteo-muscular.

A continuació farem les diferents proves amb les plataformes de pressions, que ens donaran informació de repartiments de càrrega, punts de màxima pressió, torsions, així com la baropodometria, amb la qual observarem els diferents centres de gravetat.

Un cop recopilada tota la informació, realitzarem les proves posturals i d'equilibri, per arribar al final, a un diagnòstic més precís i poder aconsellar sobre quin tipus de tractament serà el més indicat per a cada pacient.

### Tractaments

¿Quins tipus de tractaments són els més freqüents?

Normalment, els suports plantars d'última generació és



Tenir cura dels nostres peus ens assegura una millor qualitat de vida.

En la revisió biomecànica es fa una exploració tant en marxa com es postura estàtica i s'observen les possibles alteracions que poden repercutir en tot el cos

L'estudi biomecànic serveix per identificar les alteracions mecàniques que provoquen dolor i, també, per a la millora del rendiment dels esportistes

el tractament més demandat, però dependrà de la patologia del pacient.

La SILMA (silicona Mayral) és un tractament que va col·locat als dits per rehabilitar tant la musculatura flexora com extensora.

També mereix un apartat el tema quirúrgic del peu, ja que la cirurgia podològica en els últims anys s'ha perfeccionat molt i està obtenint uns resultats molt elevats.

Avui en dia, la tecnologia làser també ha fet acte de presència en el món de la podologia, des dels tractaments antiinflamatoris, berrugues plantars, fins els tractaments dels fongs de les ungles amb el Làser S30 *podylas*.

### L'estudi biomecànic

¿Per a què serveix l'estudi biomecànic? Primerament, l'estudi biomecànic serveix per identificar les alteracions mecàniques que provoquen el dolor que ens refereix el pacient; després, per poder atendre la demanda de molts esportistes que volen millorar i optimitzar el seu rendiment personal, millorar la postura, l'equilibri, fatiga i el gest esportiu (*swing*), tot això per evitar possibles lesions que poden venir per una mala posició inicial.

### Plantilles

¿Com són les plantilles d'última generació? Actualment, podem diferenciar diferents tipus de plantilles que tenim al nostre abast: les plantilles ortopèdiques (que cada cop estan quedant més



Anàlisi biomecànica de la marxa.



Caminar, córrer, suportar males postures...

en desús), les plantilles biomecàniques i les plantilles posturals.

Les plantilles biomecàniques seran específiques per si la persona que ha de portar-les és un home o una dona, i s'ajustaran al

tipus d'activitat esportiva que es practica per perfeccionar el tipus de tractament més adient per cada pacient. Avui, la tendència és anar adaptant els tractaments amb el treball laboral de cada pacient,

l'esport que practica i el calçat que usa. És a dir, no pot portar el mateix tipus de plantilla una dona que calça habitualment sabates amb talons, que una persona que acostuma a calçar-se amb tipus de calçat més còmode; ni un professional que necessita vestir-se amb unes sabates de seguretat, que un oficinista o un executiu. Cada persona, cada circumstància requereix d'una solució adaptada. Les plantilles posturals són les més lleugeres, amb un pes d'uns 10 grams, però, amb un altre concepte d'aplicació, es basa en la col·locació de diferents elements depenent de l'estudi postural i la baropodometria.

I, finalment, cal recomanar de fer un estudi biomecànic anual, des dels 3 anys (sempre que no hi hagi una patologia anterior) fins a edats avançades, ja que també tenim tractaments específics per peus diabètics o peus delicats. 📄

## Evitar lesions

En la nostra vida quotidiana, els nostres peus estan sotmesos a una pressió diària constant i continuada: caminar, córrer, suportar postures incòmodes... Veiem algunes recomanacions per evitar possibles lesions:

- Fer un estudi biomecànic per saber quin és l'estat de salut dels nostres peus.
- Fer un estudi dels gests esportius específics de la/es disciplina/es esportives que practiquem.
- Fer esport sempre amb el calçat esportiu específic i adequat per cada disciplina.
- Si és necessari, hem d'utilitzar els suports plantars d'última generació, els embenaments...
- És molt important realitzar un taula estiraments específics per a cada esport, tant abans com després de practicar-lo, i/o per a la possible patologia que es pateixi.
- És indispensable, tenir una bona i variada alimentació, una nutrició correcta i tenir el descans necessari. 📄

## La Mutua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i d'especialista.
- La Mútua compensa el 40% de les plantilles i des del 60% de les intervencions quirúrgiques
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els centres i especialistes concertats amb la Mútua, la llista dels quals es va actualitzant constantment en web [www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com).

Per a més informació, els interessats es poden posar d'acord directament amb els serveis de la Mutua, a través de:

[mutua@mutuaassociacio.com](mailto:mutua@mutuaassociacio.com)

Tel. 93 418 81 70

[www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com)