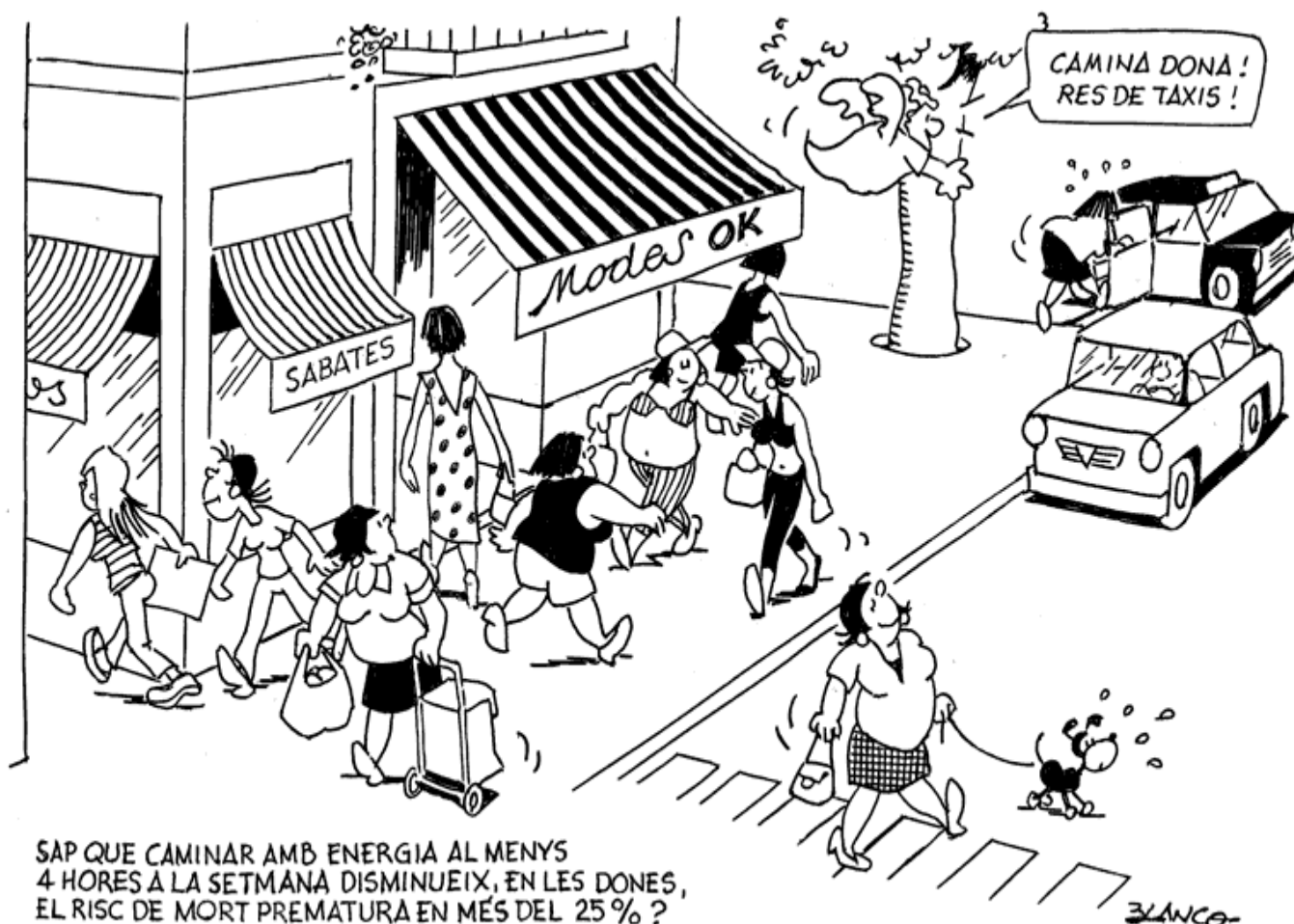


Píndola de Salut: Si comences a córrer no oblidis revisar els peus

Sabem que caminar a ritme enèrgic mig hora al dia és molt recomanable, tot i que d'un temps ençà, s'ha posat molt de moda sortir a córrer i, encara que és un esport aparentment senzill, requereix abans de començar-lo a practicar de coneixements i recomanacions bàsiques.



SAP QUE CAMINAR AMB ENERGIA AL MENYS 4 HORES A LA SETMANA DISMINUEIX, EN LES DONES, EL RISC DE MORT PREMATURA EN MÉS DEL 25%?

CAMINAR AMB FREQUÈNCIA I DE PRESSA, TAMBÉ AJUDA A REDUIR PES I A ENFORTIR LA MUSCULATURA. CAMINI REGULARMENT PER MANTENIR-SE AMB BONÀ SALUT.

[1]

Sabem que caminar a ritme enèrgic mig hora al dia és molt recomanable, tot i que d'un temps

ençà, s'ha posat molt de moda sortir a córrer i, encara que és un esport aparentment senzill, requereix abans de començar-lo a practicar de coneixements i recomanacions bàsiques.

A més de ser molt recomanable fer una revisió general de l'estat de salut, seria molt convenient fer una revisió podològica per garantir una pràctica d'aquest esport en la que el risc de lesions sigui mínim. En l'àmbit que aquí ens pertoca, la salut del peu, remarcarem dos elements importants a tenir en compte: la dinàmica del peu i l'elecció d'un bon calçat.

Últimament ens trobem a les consultes pacients que ja han adquirit el calçat esportiu en funció d'un estudi que els han fet a la mateixa botiga, freqüentment es tracta de calçat amb uns elements estandarditzats que no poden servir de la mateixa manera a totes les persones.

S'utilitza ja habitualment en aquest àmbit esportiu el llenguatge podològic de pronador, supinador i neutre, sense tenir en compte, però, que el moviment del peu no es limita només a un sòl eix i que existeixen altres components mecànics.

És important dirigir-se a l'especialista per fer una bona inspecció i exploració de l'estat general del peu (pell, ungles, morfologia, mobilitat..) per detectar possibles alteracions que predisposin a problemes majors, com per exemple alteracions de la sudoració, ungles que es claven, àrees prominents susceptibles de patir una major pressió en córrer, possibles infeccions, etc.

A continuació, seria molt recomanable fer-se un estudi computeritzat de la marxa practicat també per un podòleg el qual analitzarà la tipologia de peu, el seu comportament en estàtica i en dinàmica, avaluarà quina predisposició té a patir sobrecàrregues tant a nivell de peu com de tota l'extremitat inferior i definirà un tractament compensatori personalitzat, en cas que sigui necessari.

Fer esport és fer salut, no obstant, la PREVENCIÓ és imprescindible per fer esport amb salut.

Eva Moya | Podòloga del [Centre Mèdic MGC](#) [2]

Més píndoles

- [Controlar el sobrepès i prevenir l'obesitat](#) [3]
- [Té factors de risc de melanoma?](#) [4]

Enllaços:

[1] http://www.mgc.es/sites/default/files/1409_pindola_760_ca.gif

[2] <http://centremedic.mgc.es>

[3] <http://www.mgc.es/ca/salut-i-prevencio/pindola-de-salut-controlar-el-sobrepes-i-prevenir-lobesitat>

[4] <http://www.mgc.es/ca/salut-i-prevencio/pindola-de-salut-te-factors-de-risc-de-melanoma>