

Recomendaciones Podológicas para el deportista

- **Realizar un estudio biomecánico del aparato locomotor.** Es fundamental para conocer el tipo de pie y pisada que tenemos, de ello depende la calidad de nuestros apoyos y desplazamientos. Los deportistas profesionales se someten a esta exploración que ayuda a prevenir lesiones y optimizar el rendimiento deportivo.
- **Usar el calzado correcto.** La prescripción de un determinado calzado deportivo debe partir del estudio biomecánico, peso del deportista, actividad física que realiza, tipo de entrenamiento y superficie por la que discurre el mismo.
- **Acudir al podólogo periódicamente.** El objetivo es examinar el estado global del pie.
- **Si necesitas algún tipo de soporte plantar “plantillas”, el podólogo es el profesional capacitado para realizarlo.** La mayor parte de las lesiones del deportista vienen determinadas por alteraciones estructurales del pie, creando tensiones y compresiones en rodilla, cadera y columna vertebral.
- **Utilizar calcetines técnicos.** Te ayudará a eliminar el exceso de sudor y prevenir la aparición de ampollas, igualmente, el uso de medias compresivas te ayudará a oxigenar tus gemelos, mejorar la circulación de retorno y optimizar el rendimiento deportivo.
- **Hidratar los pies periódicamente.** Al menos dos veces a la semana y preferiblemente por la noche. Conviene utilizar cremas hidratantes evitando los espacios interdigitales y siempre mediante un ligero masaje en sentido ascendente hacia las rodillas.
- **Mantener una higiene adecuada.** Hay que lavarse los pies todos los días con jabón ph neutro, cuidando el secado de los mismos para evitar infecciones por hongos.
- **Nunca ir descalzo en las zonas comunes de la piscina o el gimnasio.** Por el riesgo de padecer infecciones como hongos y papilomas.