

Los pies de los corredores tienen sus particularidades

(Diario Médico, 8-2-2011. Dr. Ángel Camp, presidente del Instituto Valenciano del Pie)



Fotografía tomada en la III carrera de montaña organizada por la FMRM

Los corredores, tanto de élite como populares, deben tener en cuenta que para mantener en perfecto estado su herramienta de trabajo, los pies, deben huir de los tratamientos estándar. Se pueden realizar estudios personalizados y cuantificar lo que tenemos que hacer para aumentar el rendimiento, evitar lesiones o incrementar la vida media como deportistas.

En la sala de biomecánica se analiza el gesto, y mediante plantillas que recogen cómo pisa cada persona, se puede ver cuál es el calzado más adecuado. La finalidad de esta tecnología, más importante para un corredor de élite, consiste en “arañar” unos segundos, gracias a un pequeño gesto en la pisada.

La elección del material es importante. El tallaje adecuado y que la zapatilla se ajuste a cada ocasión es fundamental. Ello dependerá del peso del deportista, de su marca, de la climatología y del tipo de superficie en el que se competirá. No es lo mismo correr una maratón en Murcia sobre asfalto y en verano, que hacerlo en Noruega en invierno y sobre nieve.

Por otra parte, de nada sirve gastar mucho dinero en zapatillas si nos las ponemos mal. Si están desatadas o flojas, pueden producir dedos en garra o fascitis. Los corredores populares no deben dejarse guiar por meras herramientas o estrategias de venta. Existen zapatillas para pronadores,

supinadores o neutras, pero han de saber que pueden tener un pie supinador y otro pronador.

Respecto a la higiene de los pies, las recomendaciones son las mismas reglas básicas que para el público en general. El atleta debe cortar las uñas de forma recta, hidratar la piel, llevar chanclas en gimnasios y piscinas, emplear productos antifúngicos si se sospecha que puede haber hongos y no intercambiar zapatillas.