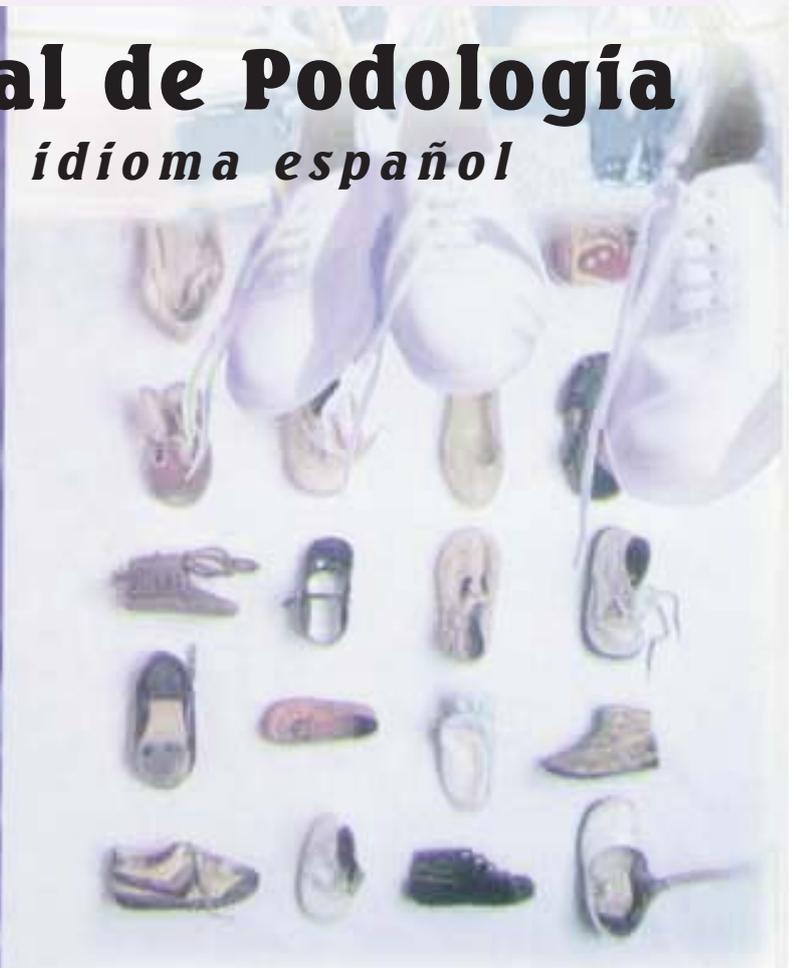


revistapodologia .com

Nº 11 - Diciembre 2006

Revista Digital de Podología

Gratuita - En idioma español





Instrumentais podológicos finos e produtos inovadores para o ramo da saúde dos pés, para fazer intervenções mais simples e eficazes.

Telfax: (#55-11) 3906-0273 / 3909-7519 - São Paulo - Brasil



Inst. p/ Manicures



Tesouras, mathie, castroviejo, pinças, etc.



Dapen inox



Bandejas Inox

Cabos para lâminas descartáveis



Estamos cadastrando distribuidores. Telfax: (#55-11) 3906-0273 / 3909-7519 - thimon@uol.com.br

revistapodologia .com

revistapodologia.com n° 11
Diciembre 2006

Directora científica
Podologa Márcia Nogueira

Director comercial: Sr. Alberto Grillo

Colaboradores de esta edición:

Paulo Silva. MSSF. **Portugal.**

Humor

Gabriel Ferrari - Fechu - pag. 24.

Tapa: tapa da Revista Podologia
Argentina n° 3 - Septiembre de 1996.

ÍNDICE

Pag.

5 - La Hiper movilidad del miembro inferior en corrida y la limitación de su amplitud con calzado deportivo.

Mercobeauty Imp e Exp de Produtos de Beleza Ltda.

Novo tel: #55 19 3365-1586 - Campinas - San Pablo - Brasil.

www.revistapodologia.com - revista@revistapodologia.com

La Editorial no asume ninguna responsabilidad por el contenido de los avisos publicitarios que integran la presente edición, no solamente por el texto o expresiones de los mismos, sino también por los resultados que se obtengan en el uso de los productos o servicios publicitados. Las ideas y/u opiniones vertidas en las colaboraciones firmadas no reflejan necesariamente la opinión de la dirección, que son exclusiva responsabilidad de los autores y que se extiende a cualquier imagen (fotos, gráficos, esquemas, tablas, radiografías, etc.) que de cualquier tipo ilustre las mismas, aún cuando se indique la fuente de origen. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material contenido en esta revista, salvo mediante autorización escrita de la Editorial. Todos los derechos reservados.

Linha Ureadin de Hidratantes

Hidratação Efetiva

- Para peles que necessitam de maior hidratação.
- Ação descamativa, antipruriginosa e antiinflamatória.^{1,2}
- Aroma suave e agradável.
- Controle da pele seca nos pés diabéticos.³



Referências - 1. Raab W. Biological functions and therapeutic properties of urea. *J. App. Cosmetol* 1997; 1:115-123 (Oct-Dec1997). 2. Swanbeck G. Urea in the treatment of dry skin. *Acta Derm Venereol Suppl (stockh)*. 1992; 177:7-8. 3. Pham HT et al. A prospective, randomized, controlled double-blind study of a moisturizer for xerosis of the feet in patients with diabetes. *Ostomy Wound Manage*. 2002 May; 48(5):30-6.

Minibula

Ureadin uréia loção 10% 0,1g/mL; creme 20% 0,2g/g. **Indicações:** emoliente e hidratante tópico para o tratamento da pele seca e áspera, hiperqueratose, ictioses (palmar e plantar) e eczemas. Ureadin 20 tem ação queratolítica e pode ser usado em calosidades e áreas rugosas de mãos, cotovelos, joelhos e pés. **Contra-indicações:** hipersensibilidade aos componentes da fórmula. **Reações adversas:** pode ocorrer vermelhidão ou irritação local (caso ocorra, interromper o uso). **Precauções:** exclusivamente para uso externo; não permitir contato com os olhos ou utilizar nas áreas próximas a estes (caso isso ocorra, lavar com bastante água); evitar contato com mucosas; não aplicar sobre áreas com fissuras ou lesões, para evitar ardência (caso isso ocorra, interromper o uso). **Interações medicamentosas:** não há relatos, desde que utilizado de maneira tópica e adequada. **Posologia:** aplicar uniformemente sobre áreas ressecadas da pele, 2 a 3 vezes ao dia. **USO PEDIÁTRICO OU ADULTO.** Registro no MS.: 1.0181.0385 / 1.0181.0419. **SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR. NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS, PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA.** Material destinado à profissionais de saúde habilitados a prescrever ou dispensar medicamentos.

 ISDIN

 Medley

 S.I.M.
0800 130666
www.medley.com.br

La Hipermovilidad del miembro inferior en corrida y la limitación de su amplitud con calzado deportivo.

Paulo Silva. Portugal.

Introducción

La hipermovilidad del miembro inferior ha sido relacionado por varios autores como una de las principales causas de una serie de lesiones de esfuerzo.

El Jogging-Carrera es hoy en día el deporte aeróbico de elección de millares de practicantes de actividades deportivas regulares.

Varios estudios sugieren que los corredores parecen lesionarse con mayor frecuencia que los practicantes de otros deportes, como natación, gimnasia aeróbica, etc. (6)

El podólogo puede y tiene que desempeñar un papel importante de prevención a través de consejos sobre el calzado deportivo más adecuado.

Observar frecuentemente que algunos profesionales de salud dan consejos sobre el zapato adecuado para la práctica deportiva, con base en modelos o tecnologías ya desactualizadas, este factor explicase simplemente por el hecho de que en su formación el zapato deportivo no se estudia profundamente, el profesional es a menudo confrontado con pedidos de ayuda para seleccionar el calzado para correr más adecuado, no teniendo un dominio absoluto del asunto, la mayoría de estos profesionales acaba por no satisfacer correctamente el pedido de sus clientes / pacientes, muchos también menosprecian la eficiencia del calzado de carrera en el papel de prevención de lesiones, finalmente los materiales y tecnologías de fabricación del calzado para carrera han evolucionado a un ritmo muy acelerado, que incluso los vendedores especializados a veces sienten dificultades en obtener información sobre las características de estos nuevos materiales y tecnologías.

El zapato deportivo es hoy día una industria de millones de dólares, siendo el mercado inundado con cientos de modelos diferentes cada año, si sumamos a esta oferta la fuerza del Marketing, constatamos que a menudo la información que llega a los practicantes y profesionales de la salud puede ser poco clara o incluso confusa.

En este texto pretendo reunir datos sobre de qué forma la hipermovilidad afecta el miembro



inferior en la carrera, identificar cuáles son las principales lesiones por ésta provocada, percibir la evolución y composición del zapato deportivo moderno y cuáles son las características y tecnologías que se buscan en el calzado deportivo de forma de poder utilizarlo como uno de los intervinientes en la limitación de radio de acción de la hipermovilidad.

El pie y su función:

"El pie del ser humano es una pieza de ingeniería y una obra de arte", esta afirmación de Leonardo Da Vinci (1452-1519), no podría ser más verdadera.



El pie es un órgano con un doble propósito, siendo que ambos los propósitos son opuestos.

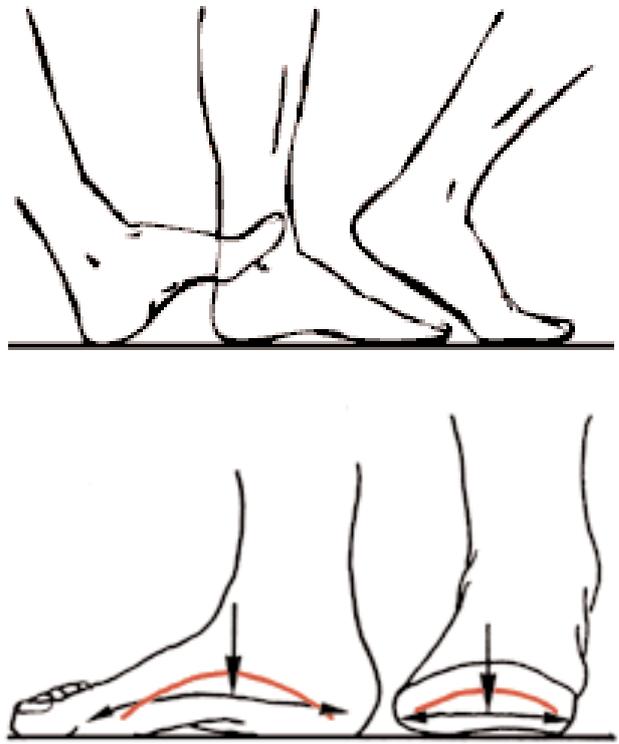
En primer lugar el pie es un órgano de amortiguamiento de choques o impactos, adaptándose al suelo irregular, en segundo lugar también necesita de una palanca rígida para permitir su deambulación, y para que el mismo órgano consiga hacer estos dos trabajos, su comportamiento debe sufrir alteraciones dramáticas durante las diferentes fases de su ciclo mecánico. (1)

El ciclo mecánico en la corrida

Durante la corrida, el contacto con el suelo normalmente ocurre con un lado lateral del talón, con el pie en ligera supinación (abducción, inversión y flexión plantar), sigue entonces un periodo rápido de pronación (abducción, eversión y dorsiflexión), permitiendo la disipación de la energía del impacto, asociada a esta pronación ocurre la rotación interna de la tibia, que por su lado crea una rotación en el plano transversal de la rodilla. (2)

Cuando esta cerca de 35% de la fase con el contacto del suelo (apoyo monopodal), este movimiento de pronación termina, comenzando entonces el pie a resupinar, cuando esta cerca de 50% de la fase de apoyo, la articulación subas-

tralgalina, ya volvió a su posición neutra y la articulación mediometatarsica esta en su pronación máxima, permitiendo al pie pasar de una plataforma de amortiguación de impactos para una palanca de propulsión. (3)





EL ESTETICISTA



elesteticista@suavepie.com

 Aductor Nocturno	 Pedígrafo	 Gel Polimérico	 Arandelas y Parches	 Moleskin
 Alicates	 Compensador Estadina	 Cosmética Pédica	 Soportes de Cuero	 Descargas y Complementos

Distribuidor en toda la Argentina de Suavepie-Juvelets...y mas de 300 articulos
Para Comercio Exterior haga su consulta en suavepie@suavepie.com

A pesar de la necesidad de este movimiento de pronación como forma de adaptación al suelo el amortiguación de impactos, en ciertas ocasiones ocurre un exceso de movilidad, el pie acaba por rodar mas do que debía, inhibiendo su función de amortiguación de impactos y dificultando la pasaje para la propulsión, esta hiperactividad ha sido relacionada con un numero significativo de lesiones, incluyendo las mas citadas en estudios y encuestas a corredores. (4)

La relación pie rodilla:

Entre 70-80% de todas las lesiones relacionadas con la corrida se localizan entre las rodillas y los pies, siendo las mas comunes:

- Fracturas de esfuerzo
- Torceduras tibiotarsicas (tobillo)
- Fasciitis plantar
- Ampollas, hematomas.
- Síndrome iliotibial
- Condromalacia Patelar
- Otras (no especificas, dolor en el arco plantar, en el pie o tobillo)

La tibia rueda internamente más rápidamente que el fémur, este movimiento contribuye para el desbloqueo de la articulación de la rodilla.

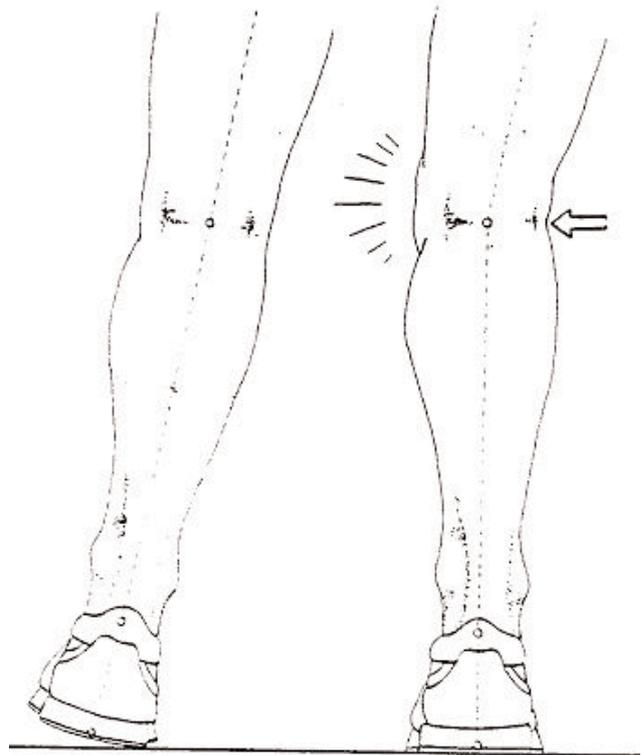
Rotación interna en exceso, no entando puede estar relacionada con el exceso de pronación del pie.

La razón por la cual los problemas en el pie pueden afectar el resto del miembro inferior es explicada por el principio de la cadena cinética cerrada.

La cadena cinética cerrada implica que el pie este en contacto con el suelo, cuando el pie se encuentra en contacto con el suelo, cualquier movimiento en una parte del miembro afecta las otras partes.

La rotación interna de la tibia provoca pronación en el pie en la articulación subastragalina. De igual modo el movimiento de pronación del pie provoca una rotación interna de la tibia y del fémur, seguido por la rotación de toda la pierna, a través de los movimientos de supinación de la tibia y todo el miembro inferior rotaran externamente.

Una de las articulaciones llave en esta capacidad del pie en adaptarse y soportar estas cargas extremas consiguiendo al mismo tiempo impulsar el cuerpo es sin duda la articulación subastragalina, el ciclo biomecánico, durante la fase de apoyo del pie o apoyo monopodal (empieza cuando el pie esta en contacto total con la superficie del suelo) el pie esta a pronar por la articu-



lación subastragalina estando simultáneamente la pierna para girar internamente el pie y absorber las fuerzas del impacto, adaptándose a la superficie del suelo, en la fase siguiente a la impulsión o período de propulsión (que se inicia con el talón al despegar del suelo y finaliza con el despegue de los dedos) la articulación subastragalina debe supinar para que el pie consiga actuar como una plataforma rígida de impulsión. (5)

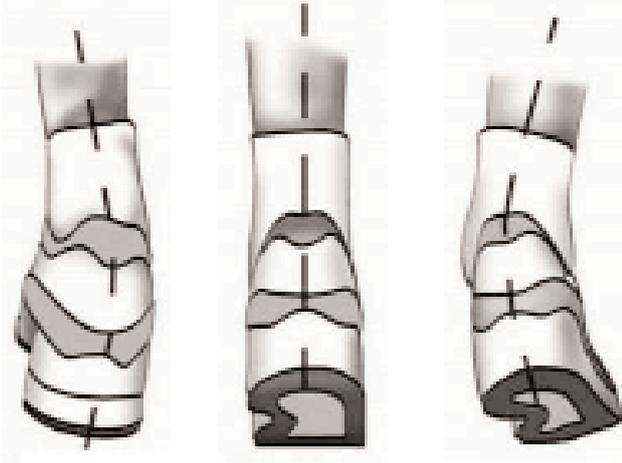
La hiperactividad y las lesiones:

Cuando ocurren anomalías en los tiempos y acciones del ciclo biomecánico del pie en apoyo, la transferencia de las fuerzas no es normal, entonces se crean movimientos compensatorios que son extremos, como la pronación/hiperpronación (el desvío es la normalidad mas común) y la supinación (la mas rara).

Los pronadores (hiperpronadores) sufren muy frecuentemente de una serie de lesiones tales como:

Dolor no específico en el tobillo, dolor lateral en la rodilla, dolor no específico en las canillas, fracturas de esfuerzo, juanetes, fasciitis plantar y tendinitis aquilínea. (9)

A pesar de la verdadera supinación ser relativamente rara, los atletas que poseen el ciclo mecánico con estas características sufren igualmente de lesiones consideradas severas, el pie supinador es rígido, no distribuyendo las fuerzas



convenientemente, así las fuerzas de impacto con el suelo son mal disipadas pudiendo resultar en fracturas de esfuerzo.

La fascitis plantar y las torceduras en el tobillo son también mucho frecuentes entre los supinadores. (9)

El calzado deportivo

La Corrida/Jogging, tal como otras modalidades deportivas, necesita calzado deportivo específico, ya que un modelo de calzado bien adecuado, puede ser la mejor ortesis preventiva que un deportista puede usar. (15)

La evolución del calzado deportivo

En el inicio de la década de 1900 la Spalding fabrico el primer calzado designado específicamente para la práctica deportiva. Los atletas lo utilizaban para la competición y era construido por una suela y una estructura superior ambas en cuero macizo, con ataduras.

Algunos deportes exigían "puntas", "tapones" o



"Pitons" de metal, mientras tanto el calzado, cualquiera que fuera el deporte, apenas era constituido por una estructura superior simples en una suela, mismo en el inicio de la década de 1960 el calzado deportivo mas popular como Converse ou Keds apenas poseía una suela rasa y una estructura superior en lona. Las elecciones de un atleta variaban entre una bota para Básquetbol o un zapato para Tenis.

En la década de 1970 el calzado deportivo empezó a modificarse, como una victoria del norteamericano Frank Shorter en la maratón de Munich y en los juegos olímpicos de 1972, el boom empezó, forzando el desenvolvimiento de nuevas tecnologías. Cuantas más personas empezaban a correr, la procura de calzado mas protector y confortable aumentaba, al mismo tiempo otros deportes empezaban cada vez a ser más populares, hubo necesidad del desenvolvimiento de zapatos cada vez más específicos.

Estas mudanzas forzaron la aplicación de nuevos materiales y tecnologías.



El desarrollo tecnológico más importante fue la aparición de la suela intermedia.

Con el advenimiento del calzado deportivo moderno ciencias como la biomecánica y la podología pasaron ser parte de la industria y terminologías como: el ciclo biomecánico, pronación, supinación, estabilidad, amortiguación de impactos, comenzó a ser parte de las palabras usadas para describir las características del calzado deportivo.



El desarrollo de una serie de tecnologías y de los formatos del calzado que son muy comunes hoy en día, el resultado de la influencia de la podología y otras disciplinas médicas en el desarrollo del calzado deportivo, así como la afirmación de que la biomecánica del miembro inferior desempeña un papel importante en la performance tanto de un atleta de elite como de un practicante recreativo.

Desde los años 70 que varias marcas importantes de calzado deportivo, en conjunto con podólogos, desarrollaron diferentes tecnologías. Uno de los ejemplos mas importantes es la colaboración de Joe Ellis, DPM de La Hoya, California, que conjuntamente con la marca Asics, desarrollaron la primera suela intermedia que incorporaba espuma mas firme en el lado medial. (5)

Tecnologías del calzado deportivo

Para poder recomendar cuál es el calzado mas adecuado, debemos primero saber cuáles son sus componentes, sus características y las ventajas que ofrecen:

Los componentes del calzado deportivo

Todos los zapatos deportivos poseen cuatro componentes básicos, cada uno contribuye individualmente con una serie de características que ayudan a crear una mejor interacción entre el pie y el suelo.

1- Estructura superior - corte

La función de la estructura superior es abrazar y acomodar el pie y ofrecer apoyo. Las estructuras superiores pueden ser hechas por diversos materiales, por ejemplo: el cuero, la red sintética del "nylon" u otros materiales sintéticos, el tipo de material usado depende de la naturaleza del deporte. Por ejemplo: las zapatillas para tenis poseen generalmente las estructuras superiores en cuero para aumentar la durabilidad y el apoyo, mientras que los zapatos de corrida poseen las estructuras en "nylon" y cuero para la respiración y la flexibilidad.

Algunos fabricantes refuerzan la estructura superior con los componentes de ayuda como estribos externos o las barras que estabilizan que contribuyen para el aumento de la estabilidad, apoyo y aumento de la vida útil de la misma.

El contrafuerte es otro componente importante de la estructura superior, minimiza los movimientos mediales-laterales del talón.

Algunos fabricantes utilizan material reflector



ESTRUTURA SUPERIOR



SOLA INTERIOR OU PALMILHA



SOLA INTERMÉDIA



SOLA

en la caja de los dedos, en el contrafuerte o den la lengüeta de los zapatos de corrida y del cross-training por motivos de seguridad (visibilidad).

Resumiendo, estos componentes poseen las ventajas que ofrecen una estructura superior con ayuda, estabilidad y alguna protección de los elementos, más allá de contribuir para el aspecto final del calzado.

2- La suela interior o palmilla

El componente siguiente es la suela interior (mas conocida como plantilla)

Normalmente las plantillas son removibles y hechas en poliuretano o E.V.A con una cara en tela, algunas poseen un apoyo para los arcos longitudinales mediales que se adapta al pie después de algunos días del uso. La ventaja de las plantillas desprendibles es el hecho de poder lavarlas o ser substituidas, como veremos más a continuación.

Los usuarios deben ser informados que las plantillas pierden su eficacia sobre el 1/4 de la época de la vida útil del zapato, y que tendrán que ser substituidas cuándo pierden su eficacia (provocada por la compresión).

Las plantillas desprendibles hoy en día son prácticamente estándar en la industria, permiti-

tiendo su substitución para otras de un mejor funcionamiento o de ortesis mejores.

3- La suela intermedia

La suela intermedia es el mayor avance tecnológico de la evolución del calzado deportivo.

La función principal de la suela intermedia es dispersar las fuerzas generadas para el ciclo mecánico.

La suela intermedia es vital en todas o casi todas las categorías de zapatos deportivos.

Las suelas intermedias varían en materiales y en "diseño" (design), los materiales mas comunes son: Etil Vinil Acetato (E.V.A.) y el poliuretano (P.U.).

El E.V.A es el material mas común, tratase de un material esponjoso y elástico con el aspecto de goma, la elasticidad del E.V.A significa que los posee una cierta capacidad de volverse a su forma original, lo cuál es muy importante, cuánto más grande sea su elasticidad (memoria) más grande será su tiempo de la vida útil.

Con los avances técnicos fueron apareciendo nuevos materiales para la fabricación de la suela intermedia, más leve y más elástica.

El E.V.A moldeado (también conocido como E.V.A de compresión moldeado) es uno de estos materiales, durante el proceso de producción el

E.V.A es calentado, comprimido e introducido en un molde, este proceso produce un material mas leve, aunque también mas denso y más elástico.

El poliuretano es un material con propiedades semejantes, aunque se torna relativamente pesado e inflexible, aunque existen nuevos tipos de poliuretano que son mas leves y flexibles.

Tecnologías de la suela intermedia

Algunos fabricantes habían desarrollado las tecnologías que funcionan en la suela intermedia. Nike por ejemplo desarrolló el Nike Air que consiste en un gas encapsulado en una membrana de uretano.

El resultado es una suela intermedia que amortigua más y que los posee un tiempo más largo de vida útil porque no comprime tan rápidamente (pues el Nike Air mantiene la memoria del conjunto por más tiempo).

El Reebok Dmx, Asics gel, Brooks Hidroflow, Sauconi Grid, Converse React y Adidas Adiprene son otros ejemplos de las tecnologías puestas en la suela intermedia.

4 - La suela

La suela es la superficie de ataque a la tierra y se hace para ofrecer: tracción, durabilidad y flexibilidad.

FISSURAS: PORTA DE ENTRADA PARA INFECÇÕES!

HomeoPast

O tratamento com HomeoPast além de preventivo, elimina asperezas e fissuras já existentes.



RESULTADOS SURPREENDENTES!

O Legítimo Creme para Fissuras!

Altamente Hidratante e Cicatrizante
Contém Extratos de Plantas Medicinais

Mantém os pés sempre lisinhos
Ideal no tratamento de fissuras (principalmente calcanhar). Hidrata a pele de regiões ressecadas, como cotovelos, mãos e pés.

Um descanso para os pés!



Produzidos por: HomeoMag Laboratório Ltda.
Distribuídos por:



Novo Telefax: (011) 6604-30303**
www.homeomag.com.br
atendimento@homeomag.com.br
ENTREGAMOS OU ENVIAMOS VIA SEDEX PARA TODO BRASIL



Novidade!



Tenha todos os nossos produtos em sua clínica!



Loção Emoliente Hidratantes com Cera de Abelha e Silicone Gel Hidratante Calmante Creme para Fissuras Amolecedor de Cutículas Loção Hidratante c/ Mentol

PONTOS DE VENDA PARA PROFISSIONAIS Belo Horizonte/MG: Podoplus (31) 3292-8507 Campinas/SP: CAP (19) 3237-5396 Campo Grande/MS: Prisma Cosméticos (67) 3384-2355
Curitiba/PR: Casa Costa (41) 3016-1141 Florianópolis/SC: Wed (48) 3224-1626 Fortaleza/CE: SR Bastos (85) 3226-7492 Porto Alegre/RS: D&D (51) 3227-6767
Rio de Janeiro/RJ: Podoplus (21) 2254-1394 Santo André/SP: Podoplus (11) 4972-3857 São Paulo/SP: Metalúrgica Freitas (11) 3672-2469 / Podoshopping (11) 5562-9053 / Podomel (11) 3106-3152

Los materiales usados en su composición influyen estas propiedades.

Materiales

El caucho se utiliza principalmente en zapatos para tenis y baloncesto, se hace para ofrecer durabilidad y tracción.

El caucho con el carbono, se utiliza principalmente en los zapatos de corrida debido sus características de durabilidad.

El caucho expandido se utiliza principalmente en zapatos de corrida debido a su levedad, flexibilidad y capacidad de amortiguar impactos.

El caucho natural se utiliza en zapatos de Indoor (interior) (Voleibol, Squash, fútbol de salón, etc.) pues este tipo de material ofrece buena tracción en superficies de madera.

Diseño

Los zapatos de "court" (baloncesto, tenis, voleibol, etc.) poseen una zona llamada "cupsole" en la caja de los dedos normalmente muy cementada con la estructura superior, este tipo de diseño promueve la durabilidad y una cierta ayuda lateral.

Los zapatos de corrida debido al tipo de deporte de no poseer movimientos laterales no usa este tipo de suela.

Los pequeños pitons (tapones o clavos) en la suela de los zapatos (principalmente de corrida) ofrecen tracción. Muchos fabricantes poseen suelas de variadas densidades para ofrecer durabilidad (en el talón) y levedad y flexibilidad en el antepié.

Los zapatos de pitons o tapones se construyen sobre todo con el objetivo de ofrecer tracción, porque las actividades a las que si destine se practica en suelos de pasto o tierra. Estos pitons son normalmente en poliuretano y dispuestos en padrones estándares de acuerdo con las necesidades del deporte al que se destine.



La Forma

Uno de los aspectos más importantes del calzado deportivo es la forma donde se fabrica.

La forma es la pieza de metal o madera en vuelta de la cual se fabrica el zapato.

La forma afecta dos aspectos del zapato:

El formato del zapato que resulta del formato de la propia forma.

La construcción del zapato que resulta de la forma como el zapato es construido.



Formatos

El formato afecta las características de apoyo, existen tres tipos básicos de formato:

1- Derecho: es lo que ofrece mayor apoyo y menor flexibilidad, son recomendados para el pie de tipo plano/pronador.

2- Semicurvo: es el formato más común del calzado deportivo, es el formato más universal, que sirve para casi todos los tipos de pies, debido al equilibrio entre la estabilidad y la flexibilidad.

3- Curvo: es el formato más curvo que ofrece menor apoyo y mayor flexibilidad, pudiendo ser usado por pies cavo/supinador, son más usados en zapatos de competición.

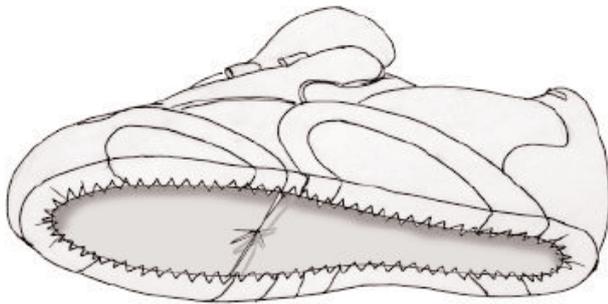


Direito Semicurvo Curvo

Construcciones:

Aunque existan tres tipos básicos de construc-

ciones, hoy en día la mayoría del calzado deportivo utiliza la construcción cosido, por ofrecer mayor leveza, flexibilidad y capacidad de respuesta al calzado.



Pie plano/pronador - Formato derecho
 Pie normal - Formato semicurvo
 Pie cavo/supinador - Formato curvo

Tipos de pés:



Clasificación del calzado para la corrida

Las categorías del calzado para la corrida:

Hoy en día con toda la oferta de calzado para correr existente en el mercado es natural que el consumidor se siente confundido en el momento de la compra, al final se pregunta: cualquier zapato de corrida es adecuado para cualquier corredor ?

No, los zapatos de corrida son fabricados para ofrecer características e beneficios diferentes de acuerdo con las necesidades de cada corredor, para ser mas fácil identifica-los podemos agruparlos por características comunes categorizándolos de acuerdo con el publico albo a que se destinan.

Clasificación simple

Clasificación por el formato de los zapatos

Esta clasificación es una tentativa de súper simplificar un asunto muy complejo, no en tanto mas adelante vamos a ver la clasificación tradicional:

Los formatos pueden ser usados para clasificar los zapatos, así existen:

- Formato derecho - Control biomecánico
- Formato semicurvo- Estabilidad amortiguación
- Formato curvo - Competición

Este es el método mas simples de clasificación, pues además de la reducción de todas las categorías apenas tres también coincide con la clasificación de los tres tipos de pies facilitando el "casamiento" entre los pies y los zapatos mas adecuados para los mismos.

Claro que todas las reglas tienen su excepción, mas de un modo general estas clasificaciones ayudan a encontrar los zapatos más adecuados de una forma muy simples.

Cómo ver el formato del zapato ?

El formato del zapato se puede verificar dando vuelta al zapato con la suela para arriba e colocando un cordón o hilo desde el centro de la puntera hasta el centro del talón, confirmando en cual de los dos lados del cordón aparece mas material, si aparece mas del lado lateral (hacia afuera) del zapato trata-se de un zapato de formato curvo, si se observa del lado medial (hacia adentro, junto a la arcada del pie) se trata de un zapato derecho, finalmente el formato semicurvo presentará un mayor equilibrio en los dos lados.



Clasificación tradicional

La guía que se sigue pretende orientar la elección del calzado para correr más adecuado a las características individuales de cada practicante, primero a través de la categorización del calzado, dividiendo lo por familias, describiendo un poco cuales son las características a buscar en los zapatos de cada categoría y en seguida ejemplificando el público al que se destinan los zapatos de la misma.

Los zapatos de corrida se dividen en dos grandes grupos:

Zapatos de entrenamiento
Zapatos de competición

Zapatos que pesen menos que 250g serán considerados de competición (notar que el peso es asignado a partir de un zapato tamaño 9 en la escala Americana masculina es un tamaño 6 en la escala femenina).

En los zapatos de entrenamiento encontramos las siguientes categorías:

- Control biomecánico (Motion Control), también traducido como control de movimiento.
- Estabilidad.
- Amortiguación.
- Performance (lightweight trainers), también traducido como entrenamiento - competición.

El principal factor de este tipo de clasificación es el grado de estabilidad que el zapato ofrece:

Zapato de clase control biomecánico

Los zapatos de control biomecánico son así llamados porque ofrecen un gran control sobre el eje de transición de los pies no solo evitando los movimientos laterales y mediales, esto gracias esencialmente a la utilización de espuma de dupla densidad en la suela intermedia (normalmente se identifica por su color grisáceo), contrafuertes extra fuertes y dispositivos en plástico TPU.

Deben utilizar estos zapatos:

Corredores pesados (Hombres: 80 kg, Mujeres: 70 kg), corredores de pie plano, sean pronadores severos y busquen estabi-



Zapato de clase control biomecánico

lizar la hipermovilidad lo máximo posible.

Zapato de clase estabilidad

Los zapatos de la clase estabilidad son todos aquellos que ofrecen soporte, sin conseguir llegar a reorientar el ciclo mecánico del utilizador, esencialmente gracias a la utilización de espumas de dupla densidad en la suela intermedia.

Deben utilizar estos zapatos:

Corredores leves, que tengan el pie normal, pronadores ligeros a moderados, que busquen alguna estabilización de la hipermovilidad, corredores pesados que busquen un zapato más leve para la competición o para los entrenamientos más rápidos.



Zapato de clase estabilidad

Zapato de clase amortiguación

Amortiguación, en esta clase son colocados todos los zapatos que no ofrecen cualquier tipo de apoyo medial o lateral, pero que su principal beneficio es la capacidad de amortiguación de impactos.

Deben utilizar estos zapatos:

Corredores que procuran la mayor amortiguación, sin precisar de estabilidad, corredores con el pie normal o calvo, corredores supinadores, corredores pesados neutros/pié normal, que procuran un zapato para competición o entrenamientos rápidos.



Zapato de clase amortiguación

Zapatos de clase performace

Los zapatos de preformase, se destinan a aquellos corredores que quieren un zapato de entrenamiento extremadamente leve (menos de 300 g) para entrenamientos diarios.

Deben utilizar estos zapatos:

Corredores leves (Hombres < 60 Kg, Mujeres < 50 Kg), pie neutro, corredores leves, pronadores ligeros (caso los zapatos tengan tecnologías de estabilidad) que procuran un zapato para entrenamientos diarios rápidos o para pruebas a un nivel recreativo.



Zapato de clase performance

Zapatos para corrida de montaña (trail)

Si se definieran los zapatos para correr en montaña la definición sería; "Zapatos firmes y estables para correr fuera de la estrada"

Los zapatos para trail (corrida de montaña), normalmente son mas firmes e sólidos que los "primos" para estrada, con suelas bastantes agresivas, para tentar ofrecer alguna estabilidad en los terrenos inestables, y evitar sentir el terreno mas irregular (como las piedras), lengüetas costuradas en los lados para impedir la entrada

de elementos extraños en los zapatos, y cajas de los dedos mas firmes para evitar lastimar los dedos al golpear en algún elemento, (como piedra o rama) son ideales para quien practica en terrenos accidentados, pueden o no presentar tecnologías de impermeabilidad, como por ejemplo membranas.

Deben utilizar estos zapatos:

Corredores que practican en caminos o senderos accidentadas, con declives acentuados, corredores que corran en terrenos extremadamente irregulares.

Tal como los zapatos de estrada los zapatos de trail, también tienen diferentes niveles de estabilidad de acuerdo con la necesidad del corredor.



Zapatos para trail (corrida de montaña)

Zapatos de competición

Los zapatos de competición se dividen en dos familias:

Distancia hasta media maratón

Distancia maratón

El factor de diferenciación es esencialmente el peso hasta las 200 g podemos considerar que el zapato es para distancias hasta media maratón, hasta las 250 g serán zapatos de distancias de maratón.

Distancias hasta media maratón

Calzado competición hasta 21 km.




FERRANTE

CADEIRAS GENNARO FERRANTE Ltda.

Independencia 661 - Cep: 01524-001 - Cambuci - São Paulo - SP
Grande São Paulo Tel: 6163-7815 / Demais Regiões DDG 0800 117815
www.ferrante.com.br - vendas@ferrante.com.br

Cardeip con la mas moderna metodología de enseñanza y los últimos avances terapéuticos desarrollados en nuestro centro de investigación, ofrece:

Cursos de perfeccionamiento

... Al mas alto nivel profesional !

Curso de terapeutica podologica general

Teórico - practico. Diagnostico y prevención. Onicocriptosis. Tratamientos en gral. Manejo del instrumental. Novedad terapeutica en onicomiosis.

Curso de podologia diabetológica

Desarrollado en el Cardeip. Los podólogos podemos especializarnos en la atención del pie del paciente diabético, en detectar, educar, prevenir y derivar a tiempo.

Curso especial de podo-diagnostico presuntivo.

Como abordar a la detección temprana de los 12 estadios patológicos mas importantes a través de las manifestaciones en los pies.

Elaboración de ortesis plantares podologicas

Compensadoras, para alinear los ejes articulares y descomprimir los impactos de marcha.



CARDEIP Centro Argentino de Desarrollo e Investigación en Podología

Telfax: (+54-11) 4632-0516 - Email: podologiacardeip@yahoo.com.ar
Av. Juan B. Alberdi 2116 - 1406 - Capital Federal - **Argentina**

Venta de productos podologicos

Instrumental especial:

Elevador espicular, pinza extractora de espículas, formón filo curvo, fresa de tungsteno, etc.

Instrumental tradicional:

Alicates, pinzas, gubias, cajas de acero, esmeriles, tornos, esterilizadores a cuarzo y calor seco, pedígrafos, etc.

Para tratamientos conservativos de surco:

Pasta pae.

Para sellados antimicóticos:

Polímero y monómero, polvo tac.

- Ortesis expansoras de hipercurvaturas ungueales (clip).
- Elaboración de plantillas personalizadas.
- Venta de materiales para confeccionarlas.
- Linea completa de cosmetología pédica.
 - Queratolíticos. / · Desinfectantes.
 - Hojas de bisturí. / · Barbijos.
 - Algodón. / · Guantes, etc.

Los zapatos de competición para las distancias hasta media maratón son extremadamente leves, teniendo por esto menos material en su construcción y ofreciendo de esta forma un peso extremadamente reducido, aunque pierda un poco de apoyo, estabilidad y amortiguación de impactos.

Deben utilizar estos zapatos:

Corredores leves y biomecánicamente eficientes, para pruebas cortas (hasta media maratón) a un nivel competitivo.



Zapato de clase competición hasta 21 km.
Media maratón.

Zapato de competición para maratón

Los zapatos de competición para las distancias de maratón son extremadamente leves, teniendo por eso menos material en su construcción, y ofreciendo de esta forma un peso extremadamente reducido, aunque pierda un poco de apoyo, estabilidad y amortiguación de impactos, algunos zapatos de esta familia poseen características muy semejantes al calzado de la familia preformase.

Deben utilizar estos zapatos:

Corredores leves y biomecánicamente eficientes, para las pruebas de todas las distancias hasta la de maratón a un nivel competitivo.



Zapato de clase competición para maratón.

Las tecnologías usadas en el calzado deportivo para estabilizar la hipermovilidad

Desde el principio de los tiempos el hombre se calza para protegerse de los elementos, a partir del momento en que alguien se quejó a un artesano de dolores en los pies, comenzaron a aparecer formas de mejorar el desempeño y la comodidad del calzado.

Primero aparecieron las plantillas con apoyos para los arcos plantares en el final del siglo XIX, en los años 70 del siglo XX, durante el primero boom del ejercicio físico aparecieron las primeras tentativas para compensar o alinear el movimiento anormal del miembro inferior a través de tecnologías incorporadas en el calzado deportivo.

En nuestros días existen diversas y variadas tecnologías desarrolladas y patentadas con el objetivo de estabilizar la hipermovilidad del miembro inferior, y todas ellas actúan sobre los mismos 3 principios:

- Influenciar la velocidad del movimiento.
- Modificar el tiempo que pasa el pie en cada fase del ciclo mecánico en apoyo.
- Influenciar el comportamiento mecánico del miembro inferior.

Ejemplos

Influenciando la velocidad del movimiento

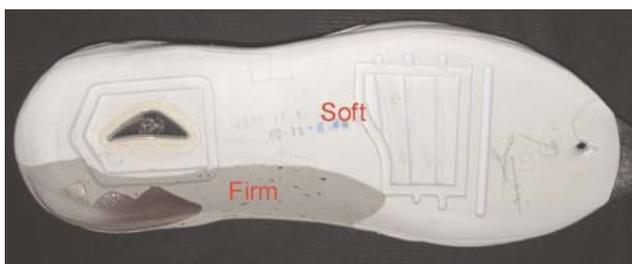
Una de las primeras formas de influenciar la movilidad es el "design" del calzado para que la velocidad del miembro inferior sea alterada, modificando de esta forma la amplitud del gesto.

Un ejemplo muy claro de este tipo de tecnología es la colocación de materiales más blandos en la zona posterior lateral de los zapatos para que sean más blandos y deformen, atrasando así la velocidad de rotación medial del pie en el contacto del talón, ablandándolo ligeramente.



Modificando el tiempo de pasaje del pie en cada fase del ciclo mecánico en apoyo.

Otro factor que se puede influenciar muy eficientemente es el tiempo que el pie tarda para completar las fases del ciclo en apoyo, un ejemplo de esta tecnología es la utilización de diferentes densidades en la espuma de la suela intermedia, es muy común la colocación de espuma mas densa en la zona medial de la suela intermedia de los zapatos de forma a atrasar la pronación extrema del pie de apoyo, alineándolo e anudándolo a pasar por la fase de impulsión.



Suela intermedia de doble densidad.

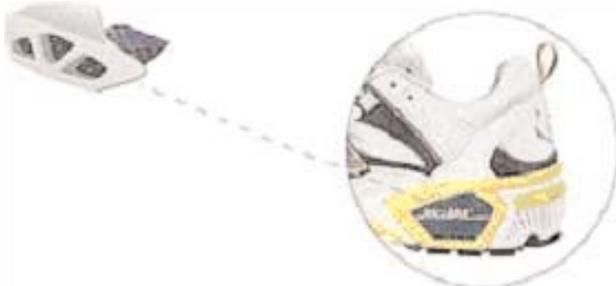


Con suela de doble densidad y sin suela de doble densidad

Dispositivos anti-pronación

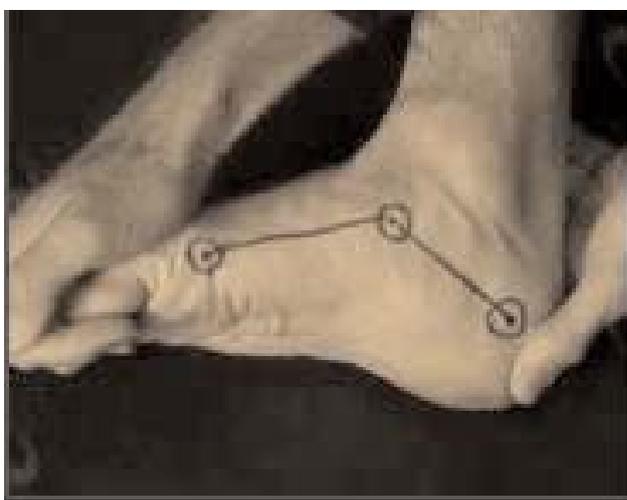
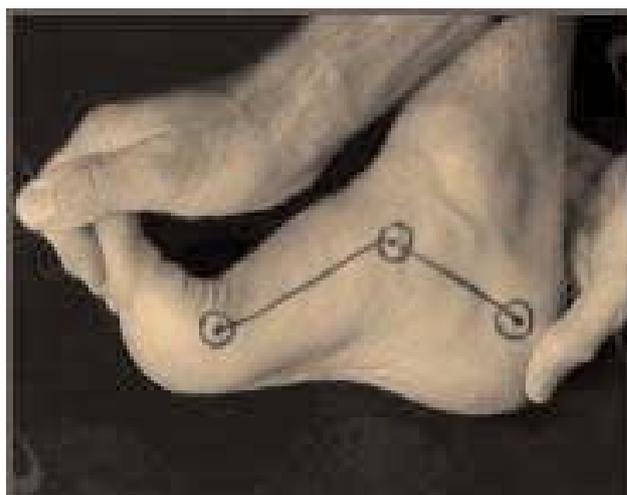
Para pies con un exceso de movilidad, la suela intermedia de doble densidad no es suficiente para ayudar a realinear el eje de transición del pie en movimiento, simplemente porque la espuma de la suela intermedia, por mas densa que sea es una espuma expandida, por lo que va compactando sobre el efecto de los impactos repetidos, así los fabricantes encontraran una forma de reforzar la firmeza de estas compensaciones: Uretano Termo Plástico (en ingles TPU),

este plástico por ser bastante leve e resistente, refuerza de una forma significativa el apoyo ofrecido por las suelas intermedias de doble densidad.



Influenciando el comportamiento mecánico del miembro inferior.

Una de las más recientes tendencias en las tecnologías de compensación o alineamiento del miembro inferior en la corrida con un calzado deportivo es la construcción del calzado de forma de influenciar el comportamiento mecánico del propio miembro inferior evitando la utilización de los métodos muy correctores tipo bar-



El Windlass Mechanism

ESCOLA DE FORMAÇÃO TÉCNICA PROFISSIONAL

Mag Estética

Beleza feita com Arte

AUTORIZADA PELA DER CENTRO - SUL



Inscrições:

Tel.: (11) 6161-7763

Cursos Livres

Cursos individuais ou em grupos, com carga horária variável de acordo com as necessidades do aluno.



- **Micropigmentação:**
 - Curso Básico
 - Especialização I
 - Especialização Médica Estética
 - Despigmentação

- Maquiagem Definitiva
- Design de Sobrancelhas
- Estética Facial e Corporal
- Permanente e Tintura de Cílios e Sobrancelhas
- Drenagem Linfática:
 - Corporal
 - Facial
- Henna para Sobrancelhas e Corpo
- Pedicuro Calista
- Reflexologia Podal

- Curso Para Cabeleireiro Iniciante e Especialização
- Eletroterapia Facial e Corporal
- Depilação
- Depilação Egípcia (com o uso de linha)
- Shiatsu
- Massagem Sentada
- Massagem Modeladora
- Maquiagem Social e Artística
- Tatuagem Artística

4ª Jornada de Micropigmentação

Data: 06 e 07 de Setembro de 2006
(Pós Beauty Fair 2006) • Valor: 4x de R\$ 95,00
(Conteúdo completo em www.magestetica.com.br)

Curso Manicure e Pedicuro

Periodos: Diurno e Noturno

Curso Podologia Básico

Periodos: Diurno e Noturno

Curso Pedicuro Calista

Periodos: Diurno e Noturno

Curso Técnico em Podologia

Periodos: Diurno e Noturno • 1.200 Horas
(Conteúdo completo em www.magestetica.com.br)

Curso Técnico Esteticista

Periodos: Diurno e Noturno • 800 Horas
(Conteúdo completo em www.magestetica.com.br)


—BEAUTY FAIR—
Para a melhor oportunidade de Educação e Treinamento
Quem vive de beleza se encontra aqui.

Visite-nos de 02 a 05 de Setembro no Expo Center Norte, Rua 5 número 96 A.

PALESTRAS GRATUITAS
De Segunda à Sexta
Informe-se: 6161-7763

Consulte Linha Completa de Produtos para Podologia Tel.: (11) 6161-7763

Tintura e Permanente para Cílios e Sobrancelhas



Aparelho para Pedicuro Calista



Cabina de Secagem para Esmalte



Maletas para Micropigmentação



Magcolor pigmentos

Nova Linha de Pigmentos para Micropigmentação
Ligue agora e adquira já o seu (11) 6161-7763



Crems para as Mãos, Pés e Corpo HomeoMag



Kit Órtese de Instrumentos para Podologia



Kit Henna para Sobrancelhas e Tatuagens
Cores: castanho claro, médio, escuro e preto.



Av. Paes de Barros, 3237, Mooca, São Paulo, SP. Não Possuímos Filiais.

Tel.: (11) 6161-7763 • www.magestetica.com.br • magestetica@magestetica.com.br

reras, un ejemplo muy claro es la construcción del calzado con design incorporado para influencias o Windlass Mechanism.

O Windlass Mechanism puede ser explicado como la acción coordinada de los músculos, tendones, ligamientos y estructura ósea, para mantener las arcadas y la rigidez del pie necesarias para que esta pueda actuar como una palanca de impulsión en el periodo de impulsión. (10).

Algunos modelos de calzado poseen materiales incorporados en su design de forma a optimizar el funcionamiento del Windlass Mechanism, al promoverse la dorsiflexión de la primera articulación metatarsofalángica modifican el comportamiento del pie promoviendo el pasaje de la fase de apoyo para la fase de impulsión, disminuyendo de esta forma la hipermovilidad.



La espuma de baja densidad colocada sobre el primer metatarso promueve la dorsiflexión.

Suelas Intermedias del varus

Un tipo de diseño también usado para influenciar el comportamiento mecánico del miembro inferior es la suela en varus.

La suela en varus condiciona el comportamiento del pie en la fase del contacto del talón, obligándolo a entrar en contacto con la tierra en una posición ligeramente más en varus, pero facilitando el pasaje para el apoyo de una forma más gradual que el movimiento de los zapatos con el diseño tradicional.

Esta tecnología es usada frecuentemente con materiales más suaves en la suela intermedia.



El papel de las Plantillas/Ortótesis

Muchos corredores creen que por comprar un par de zapatos de 150 (Euros) o más, todos sus componentes son de primer calidad.

La verdad es otra; salvo raras excepciones, la mayoría de las plantillas que vienen con los zapatos del deporte que compramos no posee las calidades adecuadas para la práctica intensiva del deporte, perdiendo sus calidades demasiado rápidamente.

La mayor parte de las plantillas de serie de los principales fabricantes de calzado deportivo son hechas de E.V.A. (Etil Vinil Acetato), una especie de goma expandida.

Sucede que con los impactos repetidos esta espuma se va compactando lentamente perdiendo prácticamente todas las características de amortiguación pasados pocos kilómetros (se estima que cuando el zapato alcanza cerca de 200 kilómetros o 50 horas de uso ya han perdido sus calidades esenciales).

Por esto es recomendable sustituir las plantillas originales de los zapatos de corrida por otras con mayor capacidad de amortiguación de impactos y mayor tiempo de vida útil.

Existen muchas plantillas en el mercado, no en tanto cualquier plantilla que sea fabricada en un

Lesões nos Pés em Podologia Esportiva

Dr. Miguel Luis Guillén Álvarez



Autor: **Podólogo Dr. Miguel Luis Guillén Álvarez**

Temos a satisfação de colocar em suas mãos o primeiro livro traduzido para o português deste importante e reconhecido profissional espanhol, e colaborar desta forma com o avanço da podologia que é a arte de cuidar da saúde e da estética dos pés exercida pelo podólogo.

- Podólogo Diplomado em Podologia pela Universidade Complutense de Madri.
- Doutor em Medicina Podiátrica (U.S.A.)
- Podólogo Esportivo da Real Federação Espanhola de Futebol e de mais nove federações nacionais, vinte clubes, associações e escolas esportivas.
- Podólogo colaborador da NBA (liga nacional de basquete de USA).

Autor dos livros:

- Podologia Esportiva - Historia clínica, exploração e características do calçado esportivo - Podologia Esportiva no Futebol
- Exostoses gerais e calcâneo patológico - Podologia Esportiva no Futebol.

Professor de Cursos de Doutorado para Licenciados em Medicina e Cirurgia, Cursos de aperfeiçoamento em Podologia, Aulas de prática do sexto curso dos Alunos de Medicina da Universidade Complutense de Madrid e da Aula Educativa da Unidade de Educação para a Saúde do Serviço de Medicina Preventiva do Hospital Clínico San Carlos de Madri.

Assistente, participante e palestrante em cursos, seminários, simpósios, jornadas, congressos e conferências sobre temas de Podologia.

Índice

Introdução - Lesões do pé

- Biomecânica do pé e do tornozelo.
- Natureza das lesões.
- Causa que ocasionam as lesões.
- Calçado esportivo.
- Fatores biomecânicos.

Capítulo 1

Explorações específicas.

- Dessimetrias. - Formação digital.
- Formação metatarsal.

Capítulo 2

Exploração dermatológica.

Lesões dermatológicas.

- Feridas. - Infecção por fungos.
- Infecção por vírus (papilomas).
- Bolhas e flictenas. - Queimaduras.
- Calos e calosidades.

Capítulo 3

Exploração articular.

Lesões articulares.

- Artropatias. - Cistos sinoviais.
- Sinovite. - Gota.
- Entorses do tornozelo.

Capítulo 4

Exploração muscular, ligamentosa e tendinosa.

Breve recordação dos músculos do pé.

Lesões dos músculos, ligamentos e tendões.

- Tendinite do Aquiles.
- Tendinite do Tibial. - Fasceite plantar.
- Lesões musculares mais comuns.
- Câimbra. - Contratura. - Alongamento.
- Ruptura fibrilar. - Ruptura muscular.
- Contusões e rupturas.
- Ruptura parcial do tendão de Aquiles.
- Ruptura total do tendão de Aquiles.

Capítulo 5

Exploração vascular, arterial e venosa.

Exploração. Métodos de laboratório.

Lesões vasculares.

- Insuficiência arterial periférica.
- Obstruções. - Insuficiência venosa.
- Síndrome pós-flebitico.
- Trombo embolismo pulmonar.
- Úlceras das extremidades inferiores.
- Úlceras arteriais. - Úlceras venosas.
- Varizes. - Tromboflebite.

Capítulo 6

Exploração neurológica.

Lesões neurológicas.

- Neuroma de Morton. - Ciática.

Capítulo 7

Exploração dos dedos e das unhas.

Lesões dos dedos.

Lesões das unhas.

Capítulo 8

Exploração da dor.

Lesões dolorosas do pé.

- Metatarsalgia.
- Talalgia. - Bursite.

Capítulo 9

Exploração óssea.

Lesões ósseas.

- Fraturas em geral.
- Fratura dos dedos do pé.
- Fratura dos metatarsianos.

Capítulo 10

Explorações complementares

- Podoscópio. - Fotopodograma.
- Pé plano. - Pé cavo.

Vendas: www.shop.mercobeauty.com

revista@revistapodologia.com - www.revistapodologia.com

material que no pierda las características de impactos como el E.V.A (como por ejemplo o PU), ira aumentar significativamente la capacidad de amortiguación de impactos de los zapatos.

Tipos de plantillas de sustitución

Plantillas simples en EVA, son las mas accesibles, normalmente se encuentran en super e hipermercados.

Plantillas en espuma de mejor calidad, se encuentran normalmente en una buena casa de venta de artículos deportivos.

Plantillas "ortopédicas" semi-prontas, solamente recomendables para quien no tenga necesidades mecánicas serias, de venta en farmacias, ortopedias y algunas casas de venta de artículos deportivos.

Plantillas termo moldeables, encuentra-se en buenas casas de deporte u ortopedias, se moldean al formato exacto de nuestros pies, más allá de las ventajas de la mejor amortiguación de impactos y estabilidad, obteniendo mejoras en la distribución de la presión en los pies.

Plantillas con apoyos compensatorios: ortesis (conocidos como ortopédicas o soportes plantar). Normalmente hechas a la medida por un podólogo o el técnico Ortoprotésico calificado (bajo prescripción de un medico ortopedista).

Las ortótesis (plantillas ortopédicas)

Las ortótesis, son utilizadas para muchas condiciones y lesiones diferentes, pues se trata de un dispositivo de apoyo biomecánico proyectado para controlar los movimientos de las estructuras del pie.

Las ortótesis son especialmente eficaces en el control de pies hiper móviles (pronadores), evitando por ejemplo la eversión del talón mantenido la articulación subastragalina en una posición correcta. Existen ortótesis de variados materiales dependiendo de las actividades y del grado de control que se pretende.

Son usadas ortótesis de plástico, carbono y otros materiales cuando se pretende mucho apoyo, cuando la necesidad es de mayor amortiguación y movilidad se utilizan espumas, en la mayoría de los casos, no en tanto, acaban por utilizarse los dos tipos de materiales en la misma ortótesis.

Un punto interesante es que cerca de 40% de la población norteamericana sufre de discrepancia en la largura de sus piernas usando plan-

tillas para compensar estas discrepancias (12). Para que las plantillas u ortótesis entren dentro de los zapatos es necesario retirar las originales, lo que podrá generar desconfianza por parte de los usuarios, por pensar que así el zapato no tendría las mismas propiedades, en estos casos es importante recordarles que las propiedades de amortiguación de impactos se encuentra en la suela intermedia e no en la plantilla.



Pie izquierdo con ortótesis

El protocolo de adaptación

Utilizar un par de zapatos con las tecnologías indicadas, y las plantillas/ortótesis más preparadas para combatir la hiper movilidad por sí solo no es la forma eficaz para prevenir el las lesiones, los diferentes factores a tener en consideración son:

Calzado, Plantillas y Medias

Sin contar con los factores externos, tales como: terreno, errores o fallas o excesos de entrenamiento, etc.

Estos intervinientes deben trabajar en conjunto para mejorar la eficacia de cada un de ellos individualmente.

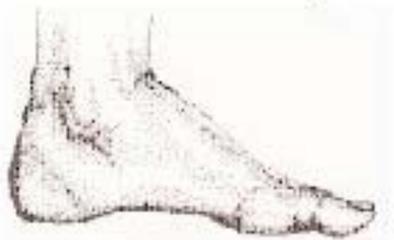
El instituto para la prevención de la salud de los pies www.ipfh.org, además de otras instituciones y entidades relacionadas con la salud y bienestar de los pies recomiendan el siguiente protocolo para la correcta función de los pies:

1- Medición correcta de los pies descalzos, utilizando un Brannock device (www.brannock.com), seguido de la elección de las medias adecuadas a las actividades a realizar y una nueva medición de sus pies con las medias calzadas (un estudio efectuado por Douglas H. Richie, Jr demostró que la utilización de medias

específicas de deporte con felpa densa aumenta el tamaño medido en 77% de los casos) (11).

2- Elegir las plantillas u ortótesis adecuadas (si es necesario).

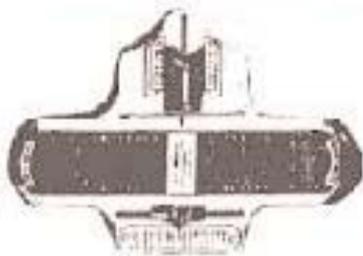
3- Elegir el calzado adecuado a las necesidades específicas de la modalidad y las necesidades individuales del practicante (tipo de pie, morfología, biomecánica, etc.)



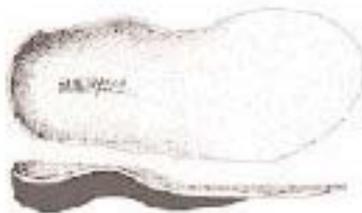
1- Inspeccionar el pie.



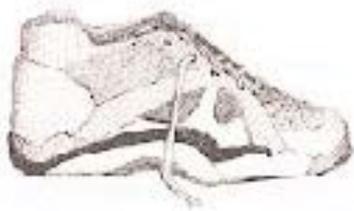
2- Seleccionar las medias adecuadas.



3- Medir los pies (con medias puestas).



4- Elegir plantillas u ortótesis (si es necesario).



4- Elegir el calzado adecuado).

Conclusión

El papel del calzado de corrida en la prevención de lesiones en el miembro inferior (las derivadas de la hipermovilidad) es de modo general subestimado, (incluyendo a muchos profesionales de salud).

El pie es un órgano con un doble propósito, siendo que ambos propósitos son opuestos.

En primero lugar el pie es un órgano de amortiguación de choques e impactos, adaptándose al suelo irregular, en segundo, también necesita de ser una palanca rígida para permitir la deambulación. En ciertas ocasiones ocurre un exceso de movilidad y el pie acaba por rodar más de lo que debe, inhibiendo su función de amortiguación de impactos y dificultando el pasaje para la propulsión.

Cuando ocurren estas anomalías en los tiempos y acciones del ciclo biomecánico del pie en apoyo, la transferencia de fuerzas no es normal, acabando por crear movimientos compensatorios que son extremos (hipermovilidad), facilitando el apareamiento de una serie de lesiones de esfuerzo.

El calzado para correr moderno incorpora una serie de tecnologías y formatos, como resultado de la influencia de la podología y de otras disciplinas medicas en su desenvolvimiento con el objetivo de estabilizar a hipermovilidad del miembro inferior.

Las Ortótesis son utilizadas para muchas condiciones y diversas lesiones, pues se trata de un dispositivo de apoyo biomecánico proyectado para controlar la movilidad de las estructuras del pie.

Con este texto, podemos entender mejor cuales son esas tecnologías y como utilizarlas para mejor ayudar nuestros clientes/pacientes a elegir el calzado mas adecuado a sus necesidades.

Aunque no existan los estudios que demuestran lo contrario a que el calzado y las ortótesis desempeñan un papel crucial en la prevención de lesiones en el miembro inferior, la mayoría de los especialistas concuerda que el movimiento mecánico anormal es indeseado y coloca esfuerzo extra en el sistema músculo-esquelético, pudiendo llevar a lesiones (14).

Así al diagnosticar el tipo de pie y acomodarlo con el calzado y las ortótesis que ofrezcan la relación de Amortiguación/Estabilidad adecuadas a su morfología, conseguiremos una

reducción de los movimientos indeseados (pronación/supinación), reduciendo de esta forma las posibilidades de apareamiento de lesiones (descontando los factores externos tales como exceso o entrenamientos inadecuados)(13).

Utilizar un par de zapatos con las tecnologías mas indicadas o las plantillas/ortótesis mas preparadas para combatir la hipermovilidad por si solo no es la forma de prevenir la aparición de lesiones, los diferentes factores a tener en consideración son la ecuación preferencial de: calzado, plantillas y medias.

Bibliografía

1-Michael L. Pryce, MD- Orthoses: Forefoot focus offers alternative for pronation control- Biomechanics Mag, June 1998

2-Peter H. Edwards Jr MD- Custom Ortozes: Hyperpronation an ACL injury: How strong is the link? Biomechanics Mag, October 1997

3-Howard Marshal, DPM- Gait evaluation and orthotic choice- KLM Newsletter October 1996

4-Joe Hamil, PHD, and Timothy R. Derrick- Orthoses: Foot/custom: The Mechanics of Foot Orthoses for Runners- Biomechanics Mag February 1996

5-Stephen M Pribut, DPM- Gait Biomechanics- Dr Pribut's sport pages January 2004

6- Stephen M Pribut, DPM- A Quick Look at Running Injuries-Podiatry Management January 2004

7- Van Mechelen, 1992, p.322

8- Parfitt -Injuries sustained by middle distance and marathon runners, 1994, p.134

9- Kathleen M. Naughton, D.C., CCSP-Dynamic Chiropractic July 31, 1992, Volume 10, Issue 16

10-Asics América, em linha: http://www.asicsamerica.com/asicstech/gait_cycle.htm

11- Douglas H. Richie, Jr., D.P.M. Socks & your Feet, article for American academy of podiatric sports medicine.

12- Thomas F. Roinestad, em linha: <http://www.telosnet.com/eaglesgate/painfree.html>

13- CPT Donald Lee Goss, MPT, OCS, ATC, John R. Tortorelli, MPT, and Michelle H. Saylor, RT, RDMS- Fitting Efficacy- Biomechanics Mag August 2005

14- Ogon M, Aleksiev AR, Spratt KF, et al. Footwear affects the behaviour of low back muscles when jogging. Int J Sports med 2001; 22(6): 414-419

15- José Luis Moreno de la Fuente- Podología Deportiva- Masson, SA 2005, 54

Paulo Silva-MSSF

www.calcadodesportivo.com

Member of the Society of Shoe Fitters

(<http://www.shoefitters-uk.org/>)

www.revistapodologia.com

Desde 1997 en internet
informando a los profesionales
de la salud y la estética del pie.

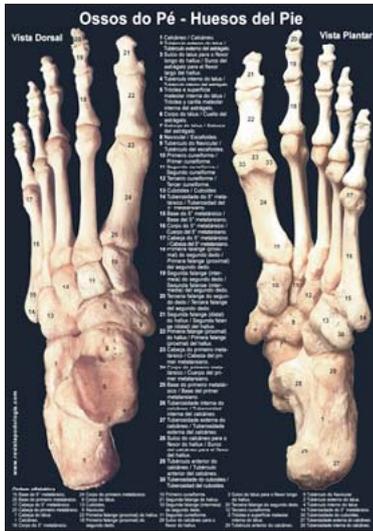
Desde 1997 na internet
informando os profissionais
da saúde e a estética do pé.

Productos, Guia de Empresas, Guia de Profesionales, Guia de Eventos, Guia de Instituciones, Donde Estudiar: cursos ... y mucho mas !!!

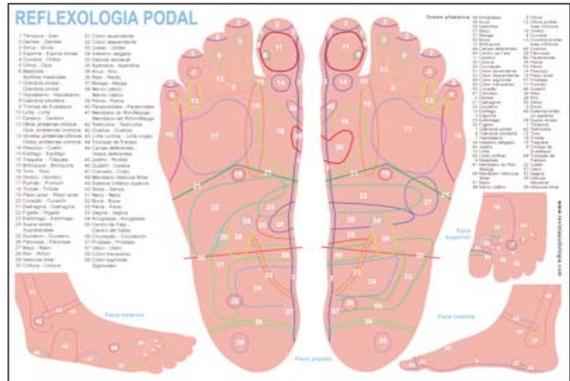


POSTERS PODOLÓGICOS DIDÁTICOS

40 x 30 cm



ONICOMICOSIS - ONICOMICOSSES



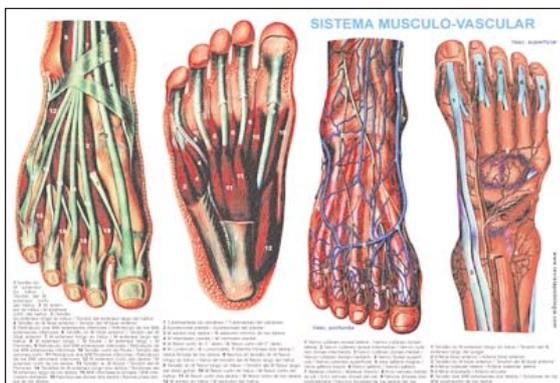
REFLEXOLOGIA PODAL



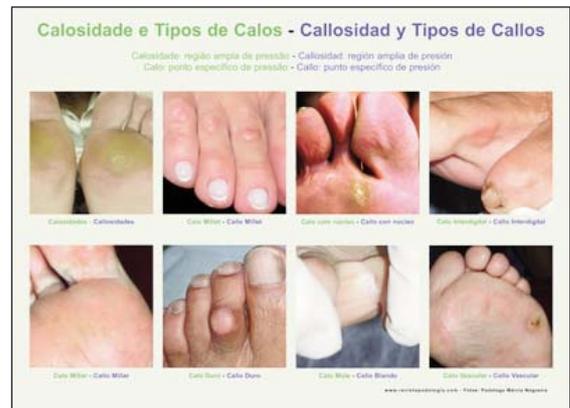
ESQUELETO DEL PIE 2 ESQUELETO DO PÉ 2



CLASIFICACIÓN MORFOLÓGICA DE LOS PIES CLASSIFICAÇÃO MORFOLÓGICA DOS PÉS



SISTEMA MÚSCULO VASCULAR SISTEMA MÚSCULO VASCULAR



CALLOSIDADES Y TIPOS DE CALLOS CALOSIDADES E TIPOS DE CALOS

Mercobeauty Imp e Exp de Produtos de Beleza Ltda.
Email: revista@revistapodologia.com - revistapodologia@gmail.com
Shop virtual: www.shop.mercobeauty.com