

DIME CÓMO ANDAS...

... y te diré si puedes lesionarte. Conocer nuestra pisada y nuestro gesto deportivo es necesario para optimizar el rendimiento y mucho más importante para prevenir lesiones. Un claro ejemplo es el *running*, uno de los deportes más en auge en los últimos años. Una técnica errónea de carrera, asociada con una mala pisada, puede producir desalineaciones en articulaciones como tobillo o rodilla. La realización de un estudio biomecánico completo nos ayudará a detectar posibles alteraciones, asociar el defecto de la pisada con lesiones a otros niveles y decidir el tipo de tratamiento más eficaz en cada caso. Para obtener una mayor eficacia y eficiencia en el estudio de esta biomecánica y para conseguir corregir los defectos presentes que puedan originar lesiones en nuestras articulaciones, es fundamental un trabajo multidisciplinar, en el que se incluyan especialistas como traumatólogos, médicos del deporte, podólogos, fisioterapeutas, ingenieros, físicos, etc., que trabajen conjuntamente para mejorar constantemente tanto en medios diagnósticos como en diseño y fabricación de plantillas, en valoración de problemas articulares mejorables con determinados ejercicios específicos o en descubrir problemas biomecánicos solucionables con pequeños gestos.

Un estudio biomecánico consta de diferentes pruebas. Partiendo de una exploración articular y muscular en camilla, debemos descartar posibles alteraciones como disimetrías reales o posturales que influirán en la mecánica de la marcha. El estudio estático con podoscopio o mediante plataforma de presiones de última generación permite la obtención de las presiones plantares, estabilometría y centro de gravedad.



La realización del estudio dinámico es fundamental para analizar el comportamiento del pie en movimiento. Los novedosos sistemas de filmación en alta velocidad permiten detectar anomalías que son imposibles de ver para el ojo humano a tiempo real.

Una vez realizado el estudio biomecánico se valora la necesidad de realizar un tratamiento; consejos sobre potenciación muscular, estiramientos específicos o tipo de calzado son parte fundamental de éste. En los casos en los que el especialista considere necesario la realización de plantillas a medida, se completará el estudio con un escáner 3D del pie en posición óptima.

Numerosos deportistas de élite utilizan esta tecnología para optimizar su rendimiento o prevenir sus lesiones. En la actualidad, equipos como Sanitas-Real Madrid, Real Zaragoza, CSKA de Moscú, la Selección Española de Fútbol o atletas como María José Poves, Eliseo Martín o Jesús García Bragado confían en Podoactiva y en INAROD (Instituto Aragonés de la Rodilla) el estudio de su biomecánica y el cuidado de sus pies. La realización del mismo estudio y tratamiento a un deportista de élite está al alcance de cualquier deportista *amateur*. Realizar una correcta prevención nos permitirá mejorar nuestros resultados y evitar lesiones en un futuro.



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es

Enrique Sierra Fisioterapia

Fisioterapia traumatólogica
y deportiva

www.sierrafisio.es
enrique@sierrafisio.es

976 591 876
661 216 774