



EL USO DE TACONES ALTOS

Tu salud empieza por el cuidado de tus pies

Las mujeres padecen más problemas en los pies que los hombres. **La razón: la utilización habitual de los tacones altos.** Os damos consejos y trucos para tratar algunas de las consecuencias de su uso.

Los pies hacen que adoptemos una buena postura, son los receptores posturales más importantes de todos porque caminamos sobre ellos. A pesar de que los pies nos permiten desde hace millones de años mantenernos erguidos, desplazarlos, correr, bailar y saltar, son sin embargo los “grandes olvidados y descuidados” por la mayoría de las personas, incluidos gran parte de los profesionales dedicados a la salud. Son pocos los profesionales que se detienen a mirar los pies de los pacientes y a relacionarlos con patologías a distancia y, sin embargo, en muchas ocasiones son una clave importante para el tratamiento.

Las mujeres padecen más problemas en los pies que los hombres. La razón es la utilización habitual de los tacones altos. Estos tacones provocan grandes molestias y a largo

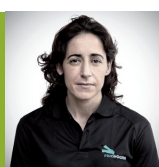
plazo pueden desencadenar problemas más serios. Y cuanto más alto y más estrecho es el zapato, peor.

El tacón puede producir:

- ▶ Inflamación del Tendón de Aquiles.
- ▶ Hallux valgus (juanetes).
- ▶ Dedos en martillo.
- ▶ Neuroma de Morton.
- ▶ Inestabilidad crónica en el tobillo.

Muchas de estas deformaciones en los pies derivadas del uso de tacones altos finalmente requieren cirugía para su corrección, quedando demostrado que no siempre ir a la moda resulta del todo sano.

Cuando se apoya el pie totalmente descalzo, la parte delantera (el metatarso) aguanta el 43% del peso corporal, mientras que la parte trasera (calcáneo) aguanta el 57% del peso corporal restante.



POR ESTHER SANJURJO

¿Qué pasa en los pies cuando usamos tacones?

El tacón desplaza el peso del cuerpo hacia delante, de forma que se trasladan los puntos naturales de apoyo y aumenta la presión sobre los dedos. El tacón también obliga a corregir la postura corporal para compensar el “desequilibrio”.

Cuanto más elevado sea el tacón mayor será este desequilibrio. Con un tacón de 6 cm el peso se distribuye con un 75% en el metatarso y un 25% en la zona del calcáneo. Si el tacón aumenta a 10 cm casi la totalidad del peso, un 90%, recae sobre la zona anterior del pie.

Con este cambio en la distribución del peso, se modifica la postura general del cuerpo:

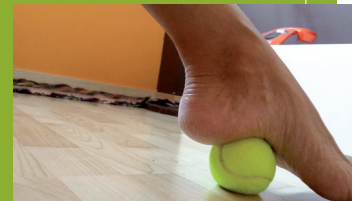


Con la entrega de este cupón, disfruta de **5 euros de descuento** en cualquier sesión de fisioterapia.

VÁLIDO HASTA 10-1-2014



¿CÓMO EVITAR LAS CONSECUENCIAS DEL USO DE TACONES?



▶ La primera idea para evitar las consecuencias de la utilización del tacón es no usarlo. Pero al igual que no es conveniente la utilización del tacón alto tampoco es conveniente no utilizar ningún tipo de elevación

del talón. Para que el peso se distribuya equilibradamente, lo mejor es usar un tacón de unos 2 cm de altura. De esta manera, el 50% del peso lo soporta la parte delantera y el otro 50% la parte trasera del pie.

▶ Puedes utilizar zapatos de plataforma que no tengan más de 3 cm de diferencia entre la porción delantera y trasera del pie.



▶ Utiliza los tacones sólo en días especiales, pero según regreses a la vida cotidiana ponte tacones más bajos o calzado más cómodo.

▶ Intenta no utilizar calzado estrecho, así los dedos no se inmovilizan ni se superponen unos sobre otros.

▶ Masaja los pies con crema por la planta y los dedos alargando cada uno de ellos (1).

▶ Rueda una pelota por la planta del pie (2).

No uses tacones demasiado altos y si lo haces, procura no caminar con ellos todo el día ya que repercute mucho en la postura corporal y estructura músculo-esquelética de todo el cuerpo

▶ Realiza un masaje en la cara dorsal del pie con una pelotita en la zona de los metatarsos, aumentando la bóveda plantar anterior. Dar el masaje entre los dedos, de forma longitudinal y también transversalmente.

▶ Pisa una pelota en distintos puntos del pie y con distintas presiones (3).

▶ Puedes aplicar frío en el tendón de Aquiles y en la fascia plantar si después de utilizar los tacones notas esas zonas inflamadas.

▶ La primera articulación que sufrirá es la del tobillo, aumentando el riesgo de sufrir un esguince.

▶ La parte posterior de la pierna debe compensar el peso desplazado hacia delante y para ello se contrae y se acorta automáticamente, provocando contracturas y molestias en los gemelos y la musculatura plantar.

▶ La rodilla es otra articulación que se sobrecarga, porque la tensión de los músculos situados en la parte posterior de la pierna aumenta la tensión sobre ella y automáticamente se produce la flexión de esta articulación, que necesita un equilibrio con la contracción de cuádriceps y recto anterior de la pierna.

Intenta realizar los **estiramientos de miembros inferiores**, que puedes encontrar en nuestra web, en la sección de documentos. Sobre todo el estiramiento de gemelos.



▶ Todos estos cambios en la pierna desajustan la articulación de la cadera y pueden provocar dolores de espalda.

▶ Estos cambios en el apoyo pueden provocar también consecuencias menores como las callosidades, juanetes y otras deformidades en los pies si se emplean tacones todo el día de forma habitual.

