

Elección y uso del calzado adecuado

Por Julián Tobajas

1º ELEGIR EL CALZADO DEPORTIVO ADECUADO.

2º USAR CORRECTAMENTE EL CALZADO ADECUADO.

Hace 25 años, podíamos elegir entre cuatro o cinco tipos de zapatillas deportivas. Eso era lo que había, y con eso teníamos que conformarnos. Hoy en día y afortunadamente según todos los profesionales, podemos elegir el calzado en función del deporte que vamos a realizar, cada marca tiene varios modelos para un deporte específico, con lo que el factor estético, entra en juego, y también podemos elegir un modelo para Pie Griego (Donde el dedo índice es el más largo del pie) o Pie Egipcio (donde el dedo gordo es el más largo del pie, este es el más común), así, un pie griego puede usar una zapatilla para pie egipcio, pero no al revés. Pie Pronador (pie con predisposición a exagerar el movimiento de inclinación hacia dentro de los tobillos) o Pie Supinador (tobillo que presenta respecto a la pierna, una posición arqueada hacia afuera). Debemos tener en cuenta si nuestro pie es Cavo (puede provocarnos fascitis (irritación del tejido de la planta del pie) y tendinitis (inflamación del tendón) en el tendón de Aquiles) Valgo (muchísima flexibilidad hace que sufra el músculo tibial anterior). En definitiva, que tenemos una amplia gama donde elegir.

El problema surge cuando el calzado deportivo no se abrocha, se abrocha mal, flojo, con la lengüeta torcida llegando a provocar desplazamientos involuntarios de la planta del pie en el interior de la zapatilla, pudiendo provocar lesiones óseas (luxaciones y subluxaciones) y los famosos esguinces de tobillo, tan comunes y que tantos problemas dan sobre todo en la adolescencia, donde una vez sufrido, se curan mal en muchas ocasiones y dan lugar a esguinces crónicos o ligamentos laxos.

Esto no quiere decir que tengamos que llevar el calzado tan apretado que nos corte la circulación, si apretamos demasiado, pueden llegar a aparecer trombos o hematomas, ya que después de atarnos las zapatillas, realizaremos ejercicio y el pie se dilatará, con el consiguiente aumento de presión en el pie y los dolores musculares y posible pérdida de fibras a nivel musculotendinoso.

CRITERIO PARA LA ELECCIÓN DEL CALZADO APROPIADO

Primero, aclarar para no asustar a nadie, que no son necesarias zapatillas de 150 € para hacer deporte, pero por desgracia, suelen ir parejas, la calidad y el precio, pero se pueden encontrar zapatillas por menos de 60 € que sean correctas soluciones, y un dato importante, si usamos las zapatillas de deporte para pasear, pensad que pasaría si usásemos las ruedas de un turismo para ir por el campo, que no son apropiadas, y a pesar de poder circular, acabaríamos rompiéndolas, y así y todo hay que pensar que las zapatillas adecuadas y buenas que nos compramos el año pasado, es probable que tengan la suela tan desgastada que sean tan peligrosas como una zapatilla inadecuada.

1º ELECCIÓN DEL DEPORTE : Como ya hemos dicho, hay zapatillas específicas para cada deporte o actividad física, así que compra la zapatilla que más se ajuste a lo que haces. Sobre todo, el tipo de suelo que vas a pisar con las zapatillas. También existen zapatillas denominadas "Training", que son zapatillas mixtas, que tienen un uso todo terreno, valen para todo aunque es mejor no jugar al fútbol con ellas.

2º ELECCIÓN DE TIPO: Los pies, son todos diferentes, unos tienen pie pronador (más frecuente, debe tener los contrafuertes más rígidos y prolongados hacia adelante por el borde interno, y el uso de cuñas supinadoras como medida extrema), otros supinador (no necesitan medidas de refuerzo, pero al ser el pie más rígido, necesitará mayor amortiguación, ya que es un pie peor adaptado), otros pie plano, otros pie cavo, etc. Además, el que va a llevar la zapatilla, puede ser hombre, mujer (pensar en su mayor movilidad articular, mayor elasticidad así como unos pies más estrechos y pequeños), niño (que están creciendo y habrá que dejar algo más de espacio para evitar compresiones), puede medir o pesar cualquier cosa, y son datos a tener en cuenta. Muchas marcas, ofrecen zapatillas específicas para un deporte concreto y para una configuración de pie específica, por ejemplo, en la carrera continua, el talón soporta tres veces el peso del cuerpo en cada apoyo, de manera que un calzado con amortiguación, será el tipo ideal, hay que prestar especial importancia a la amortiguación, sobre todo si existe sobrepeso en el practicante o cuando los suelos sobre los que se va a practicar son duros, como el asfalto o el cemento. Algunas marcas deportivas utilizan las cámaras de aire o de gel así como materiales viscoelásticos que proporcionan una amortiguación extra, pero tampoco hay que pasarse con esto, ya que si estamos demasiado amortiguados, no tendremos una sensación y percepción buena de por donde pisamos, y puede ser peor el remedio a la enfermedad. En general, intentad usar el sentido común (que como algunos adolescentes demuestran, es el menos común de los sentidos). La suela es muy importante, ya que en terrenos naturales elegiremos suelas con surcos profundos que permitan que la materia que pisemos pueda evacuarse correctamente, en asfalto, madera o materiales sintéticos, los surcos pueden ser menos profundos, y en campos de hierba o similar, los tacos (de goma o aluminio) son lo más recomendable. Así pues, hay que acudir a un médico para que determine que pie tenemos (algunos profesionales, pueden determinarlo en las mismas tiendas), y en función de eso elegir.

3º PRECIO DE LA ZAPATILLA: Hay que contar con un presupuesto, aunque a la hora de elegir, es mejor gastarse más dinero en las zapatillas, que en el resto del atuendo.

4º LA ESTÉTICA: Evidentemente, esto depende del gusto de cada cual. Y la caña (altura en el talón) depende del tipo de deporte y estado del tobillo. La caña alta, es fundamentalmente exclusiva para la práctica del baloncesto, protege de los esguinces, pero a cambio limita la movilidad del tobillo e incide negativamente sobre el rendimiento.

5º FINALMENTE LA HORA DE LA VERDAD: Una vez con los cinco o seis pares que tenemos (que nos gustan, podemos pagarlos, son adecuados para nuestro deporte y específicos para nuestro pie) comprobaremos que el interior, sea suave y carezca de costuras que nos puedan provocar abrasiones o rozaduras. La base donde va el talón, debe ser suficientemente amplia y con amortiguación para el impacto. La suela, que debe ser lo bastante blanda como para que agarre y lo bastante dura, como para que no vayamos dejando "zapatilla" en las pistas. Hay

que tener en cuenta que el calzado que se usa en una practica deportiva concreta, nos se debería usar para ir por la calle.

Nos las probaremos con el tipo de calcetín que habitualmente usamos para hacer deporte, preferiblemente por la tarde o bien después de una caminata de 20 minutos, ya que el pie estará lo suficientemente dilatado por todo el trajín diario, y estaremos andando por la tienda con él al menos 5 minutos y por supuesto con las dos zapatillas puestas, o es que a caso ¿vamos a practicar el deporte elegido a la pata coja?, probarnos media talla más de la nuestra para comprobar comodidad y comprobar que el talón esté bien calzado, que el dedo gordo no se monta en los demás y que estos se pueden mover (más o menos un centímetro entre el dedo gordo y la puntera), lo ideal, es un cuarto de talla más de la que usamos normalmente. La talla es fundamental, es el calzado el que debe adaptarse a la forma del pie y no al contrario, además añadir a esto, que el uso de unos calcetines sin costura (*desgraciadamente más caros*) evitará abrasiones y rozaduras en la actividad física.

Una vez comprobado todo y satisfechas todas nuestras exigencias, tendremos el calzado apropiado para nosotros, pero tened en cuenta que si os lo abrocháis mal, todas estas precauciones no valen absolutamente para nada y además os podéis hacer daño. Este abrochamiento, debe quedar situado sobre el empeine, para evitar que el aumento del volumen del pie con el ejercicio, lesione los tendones superficiales de la zona, además debe ser firme, pero no impedir la correcta circulación sanguínea.

Por Julián Tobajas