

EL CALZADO DEPORTIVO

Debido al incremento de la inconsciencia por parte de muchos adolescentes y algunos adultos, nos vemos en la obligación de llamar la atención a los padres y a los adultos que no se están dando cuenta de la importancia de este tema. Desde hace algunos años, los profesionales de la actividad física venimos observando una despreocupación, a la hora de:

- 1º ELEGIR EL CALZADO DEPORTIVO ADECUADO.
- 2º USAR CORRECTAMENTE EL CALZADO ADECUADO.

Hace 25 años, todos los que practicábamos deporte, 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 (mucha flexibilidad hace que sufra el músculo tibial anterior). En definitiva, que tenemos una amplia gama donde elegir. Cada marca, se gasta millones en investigación y desarrollo, en materiales y en publicidad. Y luego vienen los inconscientes de los que hablamos al principio, que se compran las zapatillas más caras, las más modernas, se las ponen

!! Y NO SE LAS ABROCHAN !!

O se las abrochan mal, flojas, con la lengüeta torcida llegando a provocar desplazamientos involuntarios de la planta del pie en el interior de la zapatilla, pudiendo provocar a su vez la rotura o despegamiento de la fascia plantar o dorsal y descolocamiento de tendones, lesiones en los ligamentos (Ligamento lateral peroneo y Ligamento tibial), lesiones óseas (luxaciones y subluxaciones) y los famosos esguinces de tobillo, tan comunes y que tanta guerra dan sobre todo en la adolescencia, donde una vez sufridos, se curan mal en muchas ocasiones (a menudo por un mal tratamiento, tanto por parte del médico como por parte del paciente) y dan lugar a esguinces crónicos o ligamentos laxos (*yo he llegado a ver en varias ocasiones, como alumnos míos, se metían dentro de la zapatilla, entre el pie y la lengüeta, un calcetín doblado, para según ellos, hacer más bulto y porque estéticamente les gustaban más*).

Estimados inconscientes, sí las marcas se gastan cientos de millones en desarrollo e investigación y les ponen cordones a las zapatillas, habrá que ir pensando en que será por algo.

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.

Entrando un poco en materia técnica, cuando se hace ejercicio, las cargas mecánicas que se originan, van a incidir directamente sobre el pie, y si la intensidad del ejercicio es muy alta, estas cargas pueden llegar a originar lesiones en el aparato locomotor (estructuras óseas, ligamentosas, tendinosas y musculares). Es entonces cuando el material deportivo, en concreto el calzado, debe evitar que estas lesiones se produzcan, ya que si llevamos un calzado ajustado a nuestras necesidades y características personales, nos protegeremos de estos riesgos.

Como decíamos antes, atrás quedaron esos días en los que teníamos tres modelos tipo "ladrillo" para elegir, ahora los medios técnicos y la investigación, a llevado a las marcas deportivas, a desarrollar maravillas tecnológicas para proporcionarnos, mayor seguridad, mayor comodidad y mayores prestaciones. Elementos como el colchón de aire, la cámara de aire, el sistema torsión, el sistema traxion o el sistema hexalite y los materiales viscoelásticos son desarrollados por la tecnología para ayudarnos en nuestros requerimientos deportivos.

• **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 llevar un cocodrilo en los pies.

1º ELECCIÓN DEL DEPORTE: Como ya hemos dicho, hay zapatillas específicas para cada deporte o actividad física, así que compre la zapatilla que más se ajuste a lo que usted hace. Sobre todo, el tipo de suelo que va 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. Ojo a las zapatillas denominadas "Casual" o de Tiempo Libre, estas zapatillas (que además suelen ser bastante caras) o calzado de "*estilo deportivo*" que son utilizadas para la vida diaria no deportiva, responde más a la moda que a las necesidades deportivas, son las menos indicadas para hacer deporte. Cómodas y gruesas, están pensadas para ir de paseo, pero no para hacer deporte. Si se usan para eso, son más peligrosas que llevar zapatos, porque no le vamos a pedir a unos zapatos, que tengan el agarre, la sujeción, la flexibilidad o la amortiguación de una zapatilla, con lo que no esperamos esas características de ellos, pero podemos pensar que estas zapatillas (Casual o Tiempo Libre), sí tienen estas características, pero no es así, nos las ponemos, nos vamos a practicar algún deporte o simplemente a correr con ellas y a partir de ahí, pueden comenzar muchos y graves problemas.

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 (esperemos que sea tierra) que pisemos pueda evacuarse correctamente (*si hemos pisado algo desagradable aunque suene a broma, hay que intentar no raspar la zapatilla por el suelo como posesos, ya que al hacer fuerza extra sobre una parte pequeña, podemos dañar la zapatilla. El agua es la mejor solución*), 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 (que no es que no sea importante, pero es secundario), a partir de 80 € podemos encontrar calzado de última generación y alta calidad, pero por unos 45 € aproximadamente se pueden comprar zapatillas que cumplan con los requisitos mínimos.

4º LA POLÉMICA ESTÉTICA: Evidentemente, esto depende del gusto de cada cual (*por favor lo más llamativo y chillón, no es lo mejor, solo es lo más llamativo o chillón*). 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 práctica 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? (*si nos ponen mala cara, pensad en el dinero que os vais a gastar y luego veremos quien pone la mala cara*), 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 (*esto me recuerda otra vez que los calcetines no se llevan doblados entre el pie y la lengüeta, porque dejando de lado la dudosa estética, puede originar múltiples lesiones*).

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. Esperamos haberos sido de ayuda, y por favor
ATAOS BIEN LAS ZAPATILLAS.