

LA NUEVA ESPAÑA Sábado, 27 de abril de 2013

PODOLOGÍA

Hacer camino al andar, sin dolor

Las plantillas, personalizadas tras una exhaustiva exploración biomecánica, son elementos introducidos en el calzado que mejoran la función del pie, manteniéndolo en posición correcta

Oviedo, A. A.

Muchas personas que caminan por las calles de ciudades y pueblos de Asturias, España y el mundo, llevan en su calzado plantillas. Las utilizan, por consejo profesional, y porque con ellas, sus pies, que son la base del cuerpo están mas relajados y en una posición fisiológica.

Las plantillas, o soportes plantares son elementos que se introducen en el calzado para mejorar o compensar una marcha dolorosa o desequilibrada, siempre contando con la experiencia y

consejo de un profesional. Las plantillas pueden ser funcionales o acomodativas y cada una de ellas tiene su función, de acuerdo con las necesidades que presenta el pie.

Las plantillas funcionales, como su nombre indica son plantillas que mejoran la función, sincronizando los movimientos de la extremidad inferior manteniendo el pie en su posición mas correcta.

Las plantillas funcionales se realizan tras una exhaustiva exploración biomecánica de la ex-



Exploración biomecánica. / PAR

tremidad inferior y del análisis computerizado de la marcha que determina la posición neutra o ideal del pie de cada paciente.

Estas plantillas funcionales pueden ser de diferentes materiales según el uso y forma de vida de cada persona. No es igual una persona que trabaja 8 horas de pie en un supermercado que la que permanece sentada en una oficina. Para cada pie existe una plantilla específica y un asesoramiento personalizado y profesional es imprescindible.

BIOMECÁNICA-PLANTILLAS

Las plantillas o soportes plantares son elementos que introducimos en el calzado para mejorar o compensar una marcha dolorosa o desequilibrada.

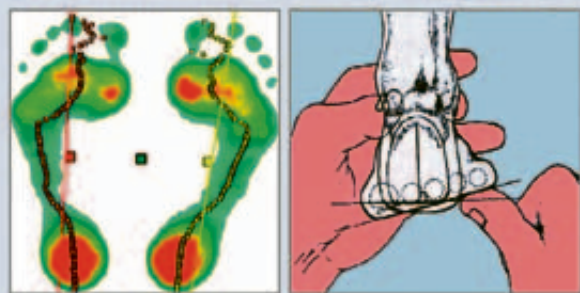
Distinguimos dos tipos de plantillas:

- **Plantillas Funcionales**
- **Plantillas Acomodativas**

Plantillas Funcionales "Functional Foot Orthoses"

Son plantillas que mejoran la función, sincronizando los movimientos de la extremidad inferior, manteniendo el pie en su posición más correcta.

Las plantillas funcionales se realizan tras una exhaustiva exploración biomecánica de la extremidad inferior y del análisis computerizado de la marcha, que determina la posición neutra o ideal del pie de cada paciente.



Molde de Escayola

Actualmente es la forma más exacta de captar la relación antepié retropié de cada paciente para la correcta elaboración de la plantilla.

De este molde negativo del pie el laboratorio obtiene el positivo con el que, tras el correspondiente rectificado, y según los grados de corrección valorados en la exploración, se realiza la plantilla funcional. Esta puede ser confeccionada de diferentes materiales según el uso y la persona tratada.



polipropileno o el subortolen, materiales termoplástico con buenas cualidades biomecánicas.

Tipos de Plantillas Funcionales - Para Calzado de Calle

Una clínica de Oviedo es pionera en España en la utilización de "composites" laminados de fibra de carbono para plantillas, material que permite un gran control del pie, sin apenas ocupar espacio en el zapato. Desde 1,2 mm. de grosor y diferente consistencia (rígido, semirrígido y flexible) se utiliza en zapato normal e incluso en zapatos femeninos de tacón.

También es posible la utilización de otros materiales como el



Para Calzado Deportivo

Para los deportistas utilizamos termoplásticos o espumas de consistencia semirrígida con propiedades amortiguadoras que se adaptan a la práctica deportiva.

Mediante la combinación de diferentes materiales y tras el análisis mecánico de cada deporte, se personalizan las plantillas, diferenciando según se trate de un deporte que requiera más amortiguación, como el fútbol, baloncesto o balonmano; o de otros que precisan más control como el golf, esquí o ciclismo.

¿Qué tratamos con plantillas funcionales?

Dolores propios del pie como fascitis plantar, metatarsalgias, sobrecargas... así como dolores de tobillo, rodilla y espalda, que mejoran considerablemente con un adecuado control funcional de los apoyos.

A nivel deportivo el control de los apoyos no sólo mejora lesiones tendinosas y por sobrecarga, sino que previene y disminuye el índice de lesiones en todo tipo de deportes.



Plantillas Acomodativas

Son plantillas blandas que se adaptan a los arcos del pie para disminuir presiones y evitar sobrecargas y ulceraciones.

Están especialmente indicadas en los denominados "pies de riesgo" de pacientes diabéticos y personas con poca grasa plantar como artríticos y personas mayores.



- **PODOLOGÍA GENERAL**
- **BIOMECÁNICA Y ORTOPEDIA**
- **PLANTILLAS FUNCIONALES**
- **ANÁLISIS COMPUTERIZADO DE LA MARCHA**
- **CIRUGÍA DEL PIE SIN INGRESO**

CLINICA ASTUR
CENTRO DE ASISTENCIA SANITARIA

C/ Caveda 2, 1º - Oviedo / T. 985 211 549
correo@clinicaastur.es
www.clinicaastur.es

PODOLOGÍA



Un profesional atendiendo a un paciente. / PAR

Las clínicas de prestigio ovetenses potencian su área de podología

El cuidado de los pies, que debe realizarse cada seis meses mínimo, no distingue de sexos y atañe igualmente a mujeres y hombres

Oviedo, A. A.

La podología en general, la biomecánica y la ortopedia, las plantillas funcionales y acomodativas, el análisis computerizado de la marcha, y la cirugía de pie, sin necesidad de ingreso son actividades profesionales que se realizan en Oviedo por profesionales titulados, altamente cualificados, y con muchos años de experiencia.

En el apartado de la biomecánica y ortopodología, existen soportes plantares (plantillas personalizadas para cada problema)

Todas las personas deben de realizar el siguiente autodiagnóstico para saber si necesita plantillas:

- 1.- Tengo molestias en los pies con frecuencia.
- 2.- Tengo dolor de espalda, cadera, rodilla o tobillo. estando de pie, corriendo o caminando.
- 3.- Ser deportista o hacer ejercicio regularmente.
- 4.- Tener las rodillas juntas o separadas
- 5.- Las suelas de los zapatos no

se gastan uniformemente

6.- Mis pies no están rectos cuando camino, miran hacia fuera o hacia dentro.

7.- Tengo los arcos caídos, juanetes, callos o dedos en martillo.

En el cuadro adjunto, se pueden observar hasta ocho problemas que pueden afectar al pie y el tratamiento de plantillas que ayuda a solucionar el mismo con garantía y eficacia.

Mejorar la salud, el bienestar de las personas y su confort a través de los pies es la filosofía de esta clínica ovetense que cuenta con profesionales que investigan y desarrollan productos innovadores y altamente eficaces en todos los pacientes.

El cuidado de los pies no distingue sexos y lo mismo atañe a una mujer que a un hombre. El trabajo diario a pie, el caminar por la ciudad, el peso que soportan, bien merece que todos, sin excepción, prestemos atención al cuidado de los pies, con visitas periódicas al podólogo.

PRINCIPALES INDICACIONES DE LAS PLANTILLAS

PATOLOGÍA	SÍNTOMAS	OBSERVACIONES	TRATAMIENTO
 TENDINITIS AQUILES	Reacción inflamatoria dolorosa +/- tumefacción alrededor del talón.	La rotación tibial producto de la pronación excesiva ocasiona torsión intrínseca de los gemelos y sóleo que producen estrés en el tendón.	Corregir el excesivo desequilibrio biomecánico.
 SÍNDROME TIBIO-PERONEO	Dolor en la zona medial/lateral de la pantorrilla asociado a la actividad.	Una pronación excesiva combinada con sobrecarga funcional produce hipersolicitación de los músculos tibiales en su inserción tibial.	Restaurar la normal biomecánica del pie y de la pierna para reducir la excesiva pronación.
 HALLUX VALGUS	Deformidad del primer radio con un primer metatarsiano en varo y su primer dedo en valgo.	La hiperpronación y la hipermovilidad del primer radio provoca un despegue por la cara medial del primer dedo. La fuerza retrógrada produce estrés mecánico y deforma la articulación.	Control de la pronación y eliminación de la adición angulación del dedo gordo y del compromiso articular.
 HIPERQUERATOSIS	Durezas y callos en la superficie de la piel plantar.	Excesiva presión en zonas de carga. Zonas microtraumatizadas debido a hipermovilidad articular y alteraciones en la pronosupinación.	Equilibrar la distribución de peso en la superficie plantar.
 SÍNDROME ROTULIANO	Molestias alrededor o debajo de la rótula asociado a un incremento de presión ocasionado por la alteración de la trayectoria de la rotuliana.	La hiperpronación rota internamente la rodilla lo que altera el recorrido de la rótula en la flexo-extensión de la rodilla exponiéndola a las lesiones.	Control de la anormal pronación e impedir la rotación interna de la rodilla.
 DEDO EN MARTILLO	Deformidad del dedo en el plano sagital que puede producir dolor y callosidades.	Desequilibrio muscular respuesta de fallos biomecánicos que provocan hipermovilidad en antepié y art metatarsofalángicas.	Tratar alteraciones biomecánicas y evitar la irreductibilidad de las articulaciones.
 MORTON	Neuralgia que afecta más frecuentemente al tercer espacio intercapitometatarsal.	Irritación crónica de los nervios interdigitales debido a un compromiso de espacio entre las cabezas de los metatarsianos.	Equilibrar el apoyo del antepié consiguiendo la separación de las cabezas metatarsianas.
 SÍNDROME DEL ESPOLÓN CALCÁNEO / FASCITIS PLANTAR	Inflamación crónica de la inserción de la fascia plantar en el calcáneo.	La hipersolicitación mecánica de los pies pronadores o supinadores tensionan anormalmente la fascia produciendo microtraumatismo de repetición.	Control de la pronosupinación, elongación repetitiva y relajación fascial.



C/ Caveda 2, 1º - Oviedo / T. 985 211 549 / correo@clínicaastur.es
www.clinicaastur.es

BIOMECÁNICA
PLANTILLAS

