

Salud en tus pies, equilibrio en tu pisada

25/04/2024



¿Cuántos pasos das al día? Ahora que los móviles nos permiten saber este dato, podríamos pararnos y reflexionar sobre la importancia que tiene un elemento de nuestro cuerpo, que da unos 8.000-10.000 pasos al día, según recomendaciones de la OMS. En cada paso, el cuerpo va acumulando bloqueos y tensiones, entre otros. Estos pueden estar alojados en cualquier parte y repercutir en otras áreas del cuerpo.

La podóloga Vanesa Montero trabaja desde hace años para cuidar de tus pies y ayudarte a aliviar el dolor en ellos. Si se tiene un dolor en el pie, ya sea por dolor en un callo, en una duricia o en una uña, todo el cuerpo va a verse modificado, obligado a hacer compensaciones

para gestionarlo de la mejor manera.



Todo pasa por el pie

Si tiene un dolor en el hombro, cadera, rodilla o cualquier otra parte del cuerpo, es el pie el que asume los cambios de postura y de apoyo y recibe más carga de lo normal.

Con una buena exploración postural se puede detectar el origen, y con una plantilla postural equilibrar la pisada y armonizar el reparto de cargas. Así se vuelve a la postura correcta para que los músculos trabajen de una forma óptima sin crear cargas musculares y dolores, limitaciones articulares, etcétera.

Plantillas posturales

Las plantillas posturales tienen un impacto muy positivo en la persona pues mejoran la calidad de vida al reducir considerablemente el dolor. Además, con las plantillas se

deshacen las compensaciones armonizando la pisada.

De esta manera permiten recuperar las actividades que el paciente considera imposibles. Al tener los músculos más fuertes y seguros, las plantillas hacen posible que gane en estabilidad, autonomía y seguridad.



Con una buena exploración se detecta el origen de una mala pisada, y con una plantilla postural se equilibra y se armoniza el reparto de cargas.