

Índice

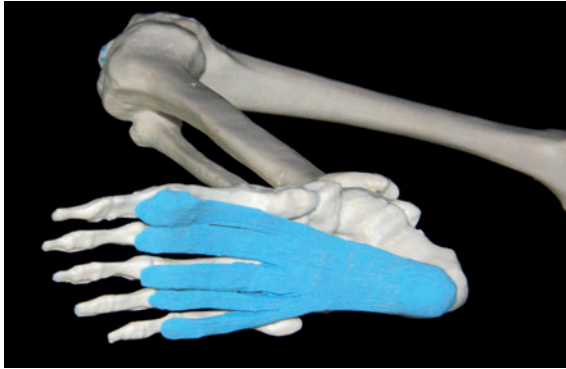
Prólogo por Raúl Lora del Cerro	5
Capítulo 1: Cómo usar este libro. Deportes de montaña	7
Capítulo 2: Anatomía del aparato locomotor. Guía de lesiones	10
Capítulo 3: Principios generales de fisioterapia: RICE, termoterapia, estiramiento, masaje de descarga, vendaje funcional, vendaje neuromuscular. Inmovilizaciones	18
Capítulo 4: El síndrome del mochilero: contractura cervical, dorsal y lumbar. Contusión costal	29
Capítulo 5: Lesiones de hombro y cintura escapular	36
Capítulo 6: Lesiones de brazo y codo	41
Capítulo 7: Lesiones de antebrazo y muñeca	46
Capítulo 8: Lesiones de la mano	50
Capítulo 9: Lesiones de cadera y pelvis	55
Capítulo 10: Lesiones de muslo y rodilla	58
Capítulo 11: Lesiones de pierna	67
Capítulo 12: Esguince de tobillo	74
Capítulo 13: Lesiones del pie	78
Capítulo 14: Recuperación deportiva	83
Capítulo 15: Entrenamiento hipóxico	90
Apéndice. Farmacología antiinflamatoria. Botiquín deportivo	96



Capítulo 13

Lesiones del pie

El pie es una de las estructuras que más sufren en la práctica deportiva, dado que se trata de una estructura anatómica relativamente pequeña que debe soportar todo el peso del cuerpo, pudiendo llegar a sufrir traumatismos y deformidades bastante importantes. Es interesante acudir a un podólogo o traumatólogo para que haga un estudio de la huella de pisada, y en su caso, prescriba plantillas, si los problemas en esta región son recurrentes. También es importante contar con un calzado adecuado y apropiado para la actividad a realizar, en cuanto al ajuste, sujeción y amortiguación del mismo. Por otro lado, hay actividades (ballet, escalada deportiva extrema) en las que el calzado es primordial para permitir la actividad, por encima de su comodidad y confort, y dado que no se puede evitar forzar el pie, es conveniente, al terminar el entrenamiento o la actividad deportiva, masajear y movilizar suavemente todas las estructuras del mismo, empezando por los dedos y acabando por el talón.



Fascia plantar.

FASCITIS PLANTAR

La fascia plantar es una estructura fibrosa que conecta el calcáneo (talón) a los dedos del pie, dando apoyo y soporte a todos los componentes musculares, tendinosos y ligamentosos de la planta. Caminar o correr sobre superficies duras y con un calzado no adaptado propicia la aparición de la lesión.

Generalmente el dolor se nota en la parte anterior del calcáneo (en el talón), que es donde se inserta la fascia. Recordemos que por detrás del calcá-

neo tenemos al tendón de Aquiles y los gemelos y el sóleo, que traccionan hacia atrás de este hueso; esto favorece la fascitis por la sobretensión acumulada en la zona.

Para tratarla comenzamos con la regla RICE sobre la zona dolorida. Es especialmente útil el masaje con hielo, y muy importante hacer estiramiento de gemelos, donde a la vez estiraremos la musculatura corta plantar; posteriormente podemos colocar un vendaje funcional y seguir poniendo hielo, esta vez en forma de criogel. El tratamiento acostumbra a ser prolongado (mínimo un mes) debido a que cronifica con facilidad. Interesante valorar la opción de hacerse unas plantillas.

Para realizar el vendaje funcional en la fascitis plantar procederemos así:

- Colocamos dos tiras para el anclaje, sin tensionar: una rodeando las cabezas de los metatarsianos y otra rodeando el calcáneo (talón) pasando por el tendón de Aquiles (Fig. 30).
- Colocamos tiras de sujeción por toda la planta del pie: 3 de delante hacia atrás y otras 2 en X para reforzar (Fig. 31).
- Cerramos el vendaje todo alrededor (la tiras rodean también el dorso del pie) y moldeamos bien con las manos (Fig. 32).



METATARSALGIA

La planta del pie está formada por numerosos huesos. La unión entre los huesos largos de los dedos (las falanges) y los huesos largos del metatarso (los metatarsianos) forman las articulaciones metatarso-falángicas, que son la zona de apoyo del antepié en el momento del impulso (al levantar el talón) cuando se camina o corre.

Esta zona (articulaciones metatarso-falángicas), vista desde delante, tiene una curvatura denominada arco anterior del pie, que permite repartir la carga por toda ella. La primera articulación MTF (en la base del dedo gordo) es lo que popularmente se denomina «bola» del pie, al ser la más gruesa; en ella hay dos pequeños huesos (los sesamoideos) susceptibles de inflamarse (actúan como poleas de reflexión de los tendones flexores del dedo gordo).



Huesos de la planta del pie.