

CASO DE INVESTIGACIÓN

Tema: Calzados para atletas

Nombre: Ximena Luengo Arancibia
Rut: 13.476.914-9
Docente: Marisela Oliva Muñoz
Módulo: Introducción a la podología clínica
Fecha de entrega: 16-02-2025

Tabla de contenido

<u>Introducción.</u>	¡Error! Marcador no definido.
<u>Primera pregunta.</u>	4
<u>Segunda pregunta.</u>	8
<u>Conclusión.</u>	10
<u>Referencias bibliográficas.</u>	11

Introducción

En el área de la podología, el estudio del calzado deportivo se enfoca principalmente en su diseño, materiales y adaptabilidad a las necesidades biomecánicas de cada persona y disciplina deportiva. Factores como el tipo de pisada, la superficie de juego y el nivel de impacto determinan la selección del calzado más adecuado para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.

Este trabajo abordará la importancia del calzado deportivo en la prevención de lesiones, los criterios para su correcta elección según el deporte y las principales recomendaciones podológicas para atletas.

Respuesta 1

Pie cavo



Elegir el calzado adecuado en el caso del pie cavo es crucial para quienes tienen pie cavo, ya que un zapato inapropiado puede agravar los síntomas y aumentar la incomodidad.

Recomendaciones generales para elegir calzado:

Buena amortiguación: Los zapatos con suelas acolchadas ayudan a absorber el impacto al caminar y reducen la presión en el talón y el antepié.

1. Flexibilidad: Es importante que el calzado sea flexible en la zona delantera para permitir una movilidad natural.
2. Estabilidad: Los zapatos con suela antideslizante y un talón estable ayudan a mantener el equilibrio y evitan torceduras.
3. Espacio adecuado: El calzado debe permitir que los dedos se muevan cómodamente, sin apretarlos.

Características que debe tener el calzado adecuado:

Para brindar el soporte que el pie cavo necesita, el calzado debería incluir características específicas:

1. Arco de soporte: Los zapatos con soporte en el arco ayudan a distribuir el peso de manera más uniforme.
2. Refuerzo en el talón: Un buen soporte en el talón puede aliviar la presión en la zona posterior del pie.
3. Plantillas adaptables: Las plantillas acolchadas o personalizadas pueden marcar una gran diferencia en la comodidad.

Tipos de calzado recomendados para pie cavo:

Existen diferentes estilos de calzado que, debido a su diseño y características, pueden beneficiar a las personas con pie cavo.

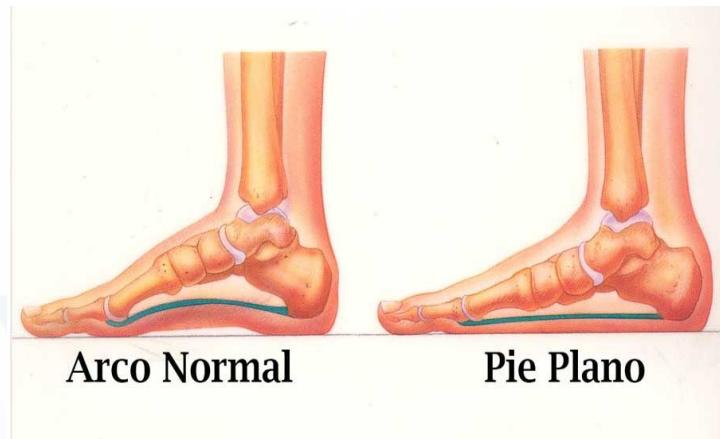
1. Zapatos blucher: Este tipo de zapato blucher se caracteriza por tener una lengüeta amplia y una apertura que permite ajustar el zapato a medida. Esto es ideal para personas con pie cavo, ya que se puede controlar la presión en el empeine.
2. Zapatos estilo Inglés: Los zapatos de estilo inglés suelen ser elegantes, pero además ofrecen una estructura sólida y un soporte adecuado en el arco. Son ideales para quienes buscan comodidad y soporte sin renunciar al estilo.

3. Zapatillas deportivas: Es fundamental unas zapatillas con una buena amortiguación. También es esencial que optar por unas zapatillas muy flexibles para favorecer la movilidad del pie. La movilidad del pie cavo es reducida. En cuanto al arco plantar elige zapatillas con arco plantar alto.

Evitar las zapatillas con mejora de la estabilidad o control de movimiento. A pesar de que los corredores con este tipo de pie son más inestables este tipo de zapatillas no les favorecen.

Que no tengan un empeine demasiado duro que nos puede hacer daño.

Pie Plano



El pie plano es uno de los problemas podológicos más habituales, la ausencia de arco se debe a que los tejidos que sujetan las articulaciones de nuestros pies están más flojos de lo habitual. Esto impide que la tensión forme el característico arco en la planta de los pies. En la publicación de hoy te contamos **cómo deben ser los zapatos para pie plano**.

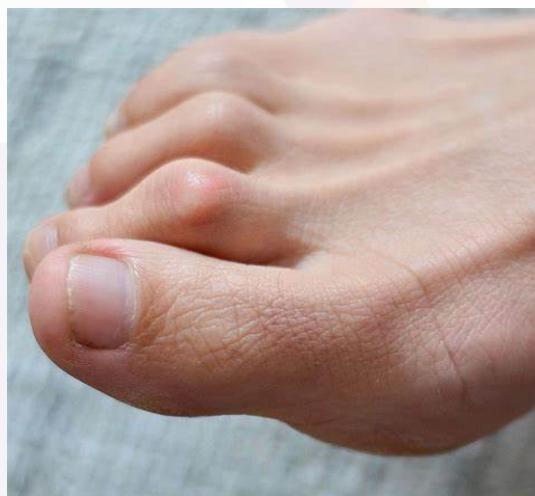
Claves que necesitas conocer acerca de los zapatos para pies planos:

Antes de decidir adquirir zapatos ortopédicos es importante acudir a una revisión médica, solo un especialista puede indicarte de forma certera tu condición y hacerte las mejores recomendaciones para tu caso.

1. Los materiales son fundamentales cuando de calzado ortopédico se trata. Y es que si deseas mantener la salud de tus pies debes elegir materiales suaves, cómodos y que permitan que el pie respire de forma adecuada tanto en verano como en invierno.
2. Al momento de elegir un zapato ortopédico para el pie plano es importante tomar en cuenta el diseño. La punta del mismo debe ser amplia y permitir que los dedos se ubiquen con total comodidad, sin apretar o generar ningún tipo de roce y molestias.

3. Las suelas también deben ser flexibles y ofrecer un buen soporte al pie, garantizando la comodidad para resistir caminar largas distancias sin molestias. Deben tener una faceta amortiguante, para que la irregularidad del suelo no te impida caminar con comodidad.
4. Los zapatos para pies planos deben contar con una plantilla de soporte de arco. Los zapatos para plantillas cuentan con una plantilla removible para que puedas incorporar la tuya propia hecha a medida por tu podólogo. La misma no puede ayudar a que el arco se forme, pero si a soportar el pie dándole mientras se use la forma que debería tener si contara con un arco natural.
5. Zapatillas deportivas recomendadas: Las que ofrezcan un soporte adecuado para el arco del pie. Este soporte ayuda a distribuir el peso de manera más uniforme y reduce la tensión en el pie y la pierna, evitando así molestias y lesiones a largo plazo. Al buscar zapatillas para pie plano, hay que asegurarse de elegir aquellas que tengan una sujeción firme en la región del arco. Esto proporcionará la estabilidad necesaria para mantener una pisada correcta.

Los dedos martillo o dedos en garra



Son un tipo de patología que afecta a los dedos de los pies. Se trata de una deformación que puede tener su origen en diversas causas. Es decir, que puede ser una deformación congénita. Tener un origen neurológico o estar provocada por malas posturas, calzados incómodos, o por otro tipo de causas.

En concreto, para pies con dedos martillo se montan sobre una horma especial para pies delicados.

Con ancho 14. La pala, en material elástico. Lo que permite una óptima adaptación a pies con juanetes, dedos martillos, dedos en garra, etc.

Y el interior está pensado para proporcionar el máximo de confort posible posee un forro interior con un pequeño y suave tope que proporciona sensación de confort y evita rozaduras en los dedos y uñas. Además, la plantilla que incorporamos es extraíble. Por lo que podrás sacarla e introducir la que te haya prescrito tu facultativo.

Además, estos zapatos terapéuticos cuentan con una buena suela realizada en poliuretano que amortigua los impactos causados al caminar. Y que es a la vez ligera y flexible

En el caso de las zapatillas deportivas que se deben utilizar en este caso: Deben tener punta amplia y alta, para evitar la presión sobre los dedos. Lo ideal es que la suela sea acolchada y flexible, que haya un buen soporte del arco, ya que evita sobrecarga en el antepié y ojala que el cierre sea ajustable.

Respuesta 2

Deporte	Biomecánica del gesto deportivo en relación con la podología	Principales afectaciones	Tipos de calzado
FUTBOL	CAMBIOS BRUSCOS EN LA DIRECCIÓN, ACELERACIONES Y FRENADAS	ESGUINCES DE TOBILLO, FRACTURAS POR IMPACTO, FASCITIS PLANTAR	BOTINES CON TACO ADECUADO AL TERRENO DE JUEGO
BALON CESTO	SALTOS FRECUENTES, CAMBIOS DE RITMOS RAPIDOS	ESGUINCES DE TOBILLO, TENDINITIS ROTULIANA, FASCITIS PLANTAR	ZAPATILLAS DE TOBILLO ALTO CON AMORTIGUACIÓN Y ESTABILIDAD

CICLISMO	APOYO CONSTANTE EN EL ANTEPIE, MINIMA MOVILIDAD DEL PIE	MECIMIENTO, METTARSALGIA, SOBRECARGA EN EL TENDÓN DE AQUILES	ZAPATILLAS CON SUELA RIGIDA AJUSTE PRECISO
TENIS	MOVIMIENTOS LATERALES EXPLOSIVOS, IMPACTO EN LAS ARTICULACIONES	ESGUINCE EN EL TOBILLO, TENDINITIS, FASCITIS PLANTAR	ZAPATILLAS CON REFUERZO LATERAL Y BUENA TRACCIÓN
RUNNING	IMPACTO REPETITIVO EN EL TALÓN Y ANTEPIÉ, REQUIERE BUENA AMORTIGUACIÓN	FASCITIS PLANTAR, FRACTURAS POR ESTRÉS, TENDINITIS DE AQUILES	ZAPATILLAS CON AMORIGUACIÓN, SOPORTE DEL ARCO Y ESTABILIDAD
SENDERISMO	APOYO EN SUPERFICIES IRREGULARES, LARGAS CAMINATAS	AMPOLLAS, ESGUINCES, SOBRECARGA EN EL ARCO PLANTAR	BOTAS CON SOPORTE EN EL TOBILLO, SUELA ESTABILIZANTE Y AMORTIGUACIÓN

Conclusiones

Es posible concluir que cada disciplina deportiva requiere de atenciones diferentes en términos de calzado, pero todas a su vez con un mismo objetivo: evitar la posibilidad de sufrir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. Desde mi perspectiva, creo que si bien el calzado deportivo y su correcta elección en un atleta son sumamente importante, también considero que la educación podológica lo es. Los pies soportan el peso del cuerpo y absorben impactos constantes en muchas disciplinas. Un mal cuidado puede derivar en lesiones como:

- Fascitis plantar
- Tendinitis de Aquiles
- Esguinces de tobillo
- Metatarsalgia
- Uñas encarnadas o ampollas

Por lo tanto, a la elección del calzado deportivo agregaría: Indicaciones preventivas de Higiene y Cuidado de los Pies

- Mantener los pies limpios y secos para evitar infecciones fúngicas.
- Cortar las uñas de forma recta para prevenir uñas encarnadas.
- Usar calcetines técnicos que absorban la humedad y reduzcan el roce.

Consultar al podólogo ante cualquier molestia o cambio en la estructura del pie.

Bibliografía

Oliva Muñoz, M. (2025) Material de clases, ramo: "Podología deportiva"

De Pablo (2025) Blog "Qué calzado Uso con Pie Cavo" disponible en

[Qué Calzado Usar con Pie Cavo | Guía de Recomendaciones](#)

Voltage (2025) "Cuál es el calzado correcto para el pie plano" Artículo web disponible en:

[¿Cómo deben ser los ZAPATOS PARA PIES PLANOS? - Alviflex](#)

Stuard, W. Universidad Federal Di Ceará (2012) Biomecánica aplicada al deporte:

Contribuciones, perspectivas y desafíos" Disponible en:

<HTTP://www.efdeportes.com/efd170/biomecanica-aplicada-al-deporte.htm>