

La importancia del podólogo en el fútbol.

De su propio nombre "FUTBOL", palabra que viene del inglés británico "football", traducido como balompié, podemos deducir la importancia que en la práctica de este deporte tienen los pies. Si para cualquier deportista el cuidado de esta parte del cuerpo es importantísima en el caso de los futbolistas lo es todavía mas, puesto que cualquier lesión en el pie por mínima que esta sea, puede provocar que el jugador no pueda entrenar y mucho menos jugar.

Son varias las lesiones mas comunes que podemos encontrar en los pies de un futbolista, a continuación vamos a detallar alguna de ellas.

- Lesiones dérmicas, las que se producen en la piel:
 - Golpes o traumatismos en las uñas: Se ve frecuentemente, la uña se pone negra (hematoma subungueal) y suele provocar mucho dolor los primeros días. Este tipo de lesión se puede originar por pisotones o por la presión que ejerce la propia bota. En la mayoría de los casos la uña suele desprenderse.
 - Ampollas: Burbujas de líquido que se forman en las capas mas externas de la piel. El liquido que rellena la ampolla es producido por el cuerpo en respuesta a una lesión. Se ven mas en pretemporadas, al comienzo o reanudación de la práctica deportiva y la mayoría se producen por fricción o roces del calzado deportivo o calcetines.
 - Onicomycosis: infección en las uñas producida por hongos. Puede haber muchas causas, pero en el caso de los jugadores de futbol la causa principal suelen ser los golpes que reciben las uñas, que hacen que estas se debiliten y el hongo penetre con mas facilidad. Raramente producen molestias. El principal síntoma es la alteración que se presenta en las uñas afectadas que cambian de color y forma adoptando un aspecto desagradable.
 - Pie de atleta (tiña pedís): Es un tipo de micosis en la piel provocada por hongos que surgen principalmente en los pliegues interdigitales, la planta y

los bordes del pie. En deportistas es frecuente este tipo de afección y en el caso de los jugadores de fútbol el mantener el pie húmedo (por ejemplo por la sudoración) por tiempos prolongados y el uso de botas aumenta el riesgo de aparición o permanencia de esta infección.

- Hiperhidrosis y bromhidrosis: aumento de la sudoración y olor del pie, que suelen ir unidos, siendo frecuente por el uso prolongado de las botas de fútbol.
- El papiloma en el pie o verruga plantar: es una lesión que está producida por la infección del papilomavirus humano, que afecta a la epidermis y la dermis. Este virus se introduce en el organismo aprovechando pequeñas heridas, cortes o grietas que se han producido en la piel y su contagio es mas fácil en zonas donde se este descalzo y haya una mayor afluencia de personas, siendo los vestuarios una zona de riesgo para el jugador.

▪ Lesiones musculares:

- Esguinces de tobillo, tanto en ligamentos de la cara medial (zona interna) como lateral (zona externa), siendo estos los mas frecuentes.
- Fascitis plantar: inflamación de la aponeurosis que cubre los músculos de la planta de nuestro pie, dando dolor sobre todo en la zona del talón.
- Tendinopatía Aquiles: lesiones que se provocan en la zona del tendón de Aquiles, es el tendón donde confluyen gemelos y soleo, musculatura que suele ser proclive a lesión en futbolistas.

He descrito las lesiones mas habituales, pero podemos encontrarnos con lesiones en grupos musculares que tenemos en el pie (Flexor corto, Cuadrado plantar, Aductor de hallux...) o que su origen no es el pie, pero si su inserción (tibial posterior, tibial anterior, Flexor largo de los dedos...). En todas estas lesiones lo importante es hacer un buen diagnostico para hacer el mejor tratamiento posible.

▪ Lesiones articulares:

- Rotura o fisura de huesos: cualquiera de los que tiene el pie, siendo los mas frecuentes los metatarsianos y falanges por pisotones y golpes derivados del juego.
- Talalgias: inflamación de la zona del talón por sobre cargas mecánicas.

- Sesamoiditis: inflamación de unos huesos que tenemos bajo la cabeza del primer metatarsiano.
 - Síndrome de Haglund, es una prominencia ósea en la zona posterior del calcáneo (hueso del talón), en la inserción del Aquiles.
-
- Lesiones neuropáticas, vasculares... menos frecuentes, pero no por ello menos importantes.

En esta sección pondríamos incluir a los diabéticos, cada vez más en consulta. Es importante la labor de podólogo en estos jugadores ya que la neuropatía diabética es una enfermedad que puede cursar con pérdida de sensibilidad en el pie, sensación de hormigueo, adormecimiento, de aquí su importancia, porque cualquier herida por mínima que sea, puede infectarse generando un problema mayor. Por ese motivo, hacer una prevención y un tratamiento precoz ayudara al jugador a no tener un problema mas grave.

Nos quedaría hacer una breve reseña a las neuropatías, problemas en nervios periféricos, sobre todo asociadas a compresiones provocadas por las botas de futbol o por el propio golpeo repetitivo del balón. En estos casos el jugador puede notar sensación de quemazón o incluso pérdida de fuerza en la musculatura afectada.

El podólogo se ha convertido en una figura clave en la práctica de cualquier deporte y en futbol mas si cabe, por este binomio balón-pie. Una de las aportaciones mas importantes del podólogo para la prevención o tratamiento de lesiones es la exploración biomecánica de la marcha, el podólogo estudia al deportista fijándose no sólo en la forma del apoyo del pie, sino que analiza a la persona en su conjunto. Para ello, realiza un protocolo de exploración donde se valora de forma concienzuda el miembro inferior, haciendo un estudio de la marcha, a través del cual se ve caminar al paciente y se observa si dicha marcha es normal o no (patológica). También valora disimetrías, angulaciones articulares, patrones torsionales, hábitos posturales, etc. Todo ello para llegar al mejor diagnóstico posible.

Para este análisis de la pisada el podólogo cuenta con una serie de herramientas de ayuda, dispositivos informatizados como es el banco de marcha, la plataforma de

presiones, plantillas instrumentalizadas, etc. donde se registra el apoyo y se ofrece información detallada de la pisada que tiene la persona analizada.

Estos estudios son fundamentales en la prevención de lesiones, así como en su tratamiento.

Los tratamientos con los que cuenta el podólogo para corregir estos problemas pueden variar dependiendo de la causa de la lesión. Dichos tratamientos pueden ser:

- Ortesis plantar (plantillas), las cuales ayudan a pisar mejor y por tanto a mejorar la mecánica del jugador.
- Derivación a otros profesionales sanitarios, el trabajo en equipos multidisciplinar es fundamental para una buena prevención y mejorar nuestro tratamiento.
- Ejercicios de potenciación o fortalecimiento.
- Etc...

Otra labor del podólogo es ayudar al futbolista en la elección de la bota de futbol.

Hay varios factores que debemos tener en cuenta para dicha elección:

- La superficie de juego (hierba artificial, césped...)
- Tipo de pisada del paciente (pronador, supinador...)
- Espacio dentro de la bota para meter una ortesis plantar (plantilla)
- Tipo de pie del paciente (pie egipcio, pie griego, pie cuadrado...)

Para darnos cuenta de la importancia de la bota de futbol, solo tenemos que ver que muchas de las lesiones vienen provocadas por su mala elección.

Dentro del cuidado del pie de nuestros jugadores, un apartado especial lo dedicamos a los mas jóvenes, donde en ellos, es común ver, una lesión recurrente. Estos jugadores suelen acudir a la clínica por un dolor intenso en el talón, normalmente este dolor suele ser un Sever. La Enfermedad de Sever es una apofisitis en el calcáneo (hueso situado en el talón). Los músculos gemelos se unen en un tendón potente, el Aquiles. Este se engancha en el calcáneo, hueso del talón, y el problema deriva cuando este hueso esta débil (en crecimiento) y no aguanta la tracción del aquiles. La aparición de los síntomas es entre los 7-14 años, siendo mas común en varones y las causas son varias, es frecuente en pies planos y en niños con una actividad deportiva intensa.

En estos casos es muy efectivo el descanso, tratamiento con ortesis plantar (plantillas) y acudir al fisioterapeuta.

RECUERDE CUANDO HAYA UN PROBLEMA EN EL PIE, ACUDA AL PODÓLOGO.