

Clínica Grimalt considera que los bailarines deberían cuidarse más los pies

Según los expertos de Clínica Grimalt Llinàs, es una de las actividades deportivas donde el pie sufre más debido a las posiciones extremas

Cuando los expertos hablan acerca del cuidado de la salud de los pies de los deportistas, pocos son los que lo relacionan directamente con deportes como la danza. En este caso, la danza es una disciplina donde los pies son los que más sufren. Según los expertos de Clínica Grimalt Llinàs, es una de las actividades deportivas donde el pie sufre más debido a las posiciones extremas que llega a realizar el bailarín. En muchas ocasiones, la posición más habitual es la que se caracteriza por apoyar la punta sobre los dedos, generando una posición anormal en el tobillo.

A parte de las posiciones extremas, se realizan movimientos muy energéticos y que provocan un alto grado de estrés en las estructuras del pie, pudiendo provocar en muchas ocasiones una lesión. Como ejemplo de ello, Maria de Lluc, directora de la Clínica Grimalt Llinàs, explica que las lesiones más comunes entre los bailarines pueden llegar a ser desde esguinces, dolores en la planta del pie, sobrecargas musculares, tendinitis, hasta deformidades como los dedos en garra o juanetes.

Por lo tanto, es una disciplina en la cual los bailarines deberán estar alerta del cuidado de la salud de sus pies, ya que son un elemento esencial para la práctica de la danza. Recomendando también la visita periódica a un especialista podológico, el cual podrá realizar un estudio biomecánico de los movimientos más básicos y valorar la opción de crear una plantilla personalizada. En el caso que se necesite dicha plantilla, su objetivo será equilibrar la pisada y evitar sobrecargas en las zonas más críticas dependiendo de los movimientos del bailarín.

Por último, los expertos de Clínica Grimalt Llinàs, destacan también la importancia de realizarse un cuidado de los pies con sesiones de quiropodia, para evitar la formación de durezas.

Sobre Biomotion Lab, la red de franquicias podológicas más potente de España

Biomotion Lab es una franquicia dedicada a la elaboración de plantillas personalizadas para la realización de múltiples deportes. Biomotion Lab representa el futuro de las plantillas deportivas basadas en un Sistema de Exploración Biomecánico Único creado con las más Avanzadas Tecnologías. Biomotion Lab está en plena expansión en el mercado español y ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Mallorca](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>