

## **FisioClínic Valencia advierte de los problemas que puede desencadenar una hiperpronación no controlada**

### **Existen patologías muy comunes y asintomáticas que, hasta que no hay una actividad física intensa, pueden no mostrar ningún síntoma**

Actualmente, son muchas las personas que dedican parte de su tiempo libre a cuidarse, haciendo ejercicio, instaurando el deporte como estilo de vida, pero sin tener en cuenta el cuidado de sus pies.

No obstante, existen patologías muy comunes y asintomáticas que, hasta que no hay una actividad física intensa, pueden no mostrar ningún síntoma. Un claro ejemplo de ello es la hiperpronación.

Dicha patología es conocida como la rotación del pie al efectuar la zancada o el aplanamiento de este de una manera exagerada. Concretamente, destaca el exceso de la pronación, es decir, el movimiento con una rotación hacia el interior.

Según los expertos de FisioClínic Valencia, la hiperpronación se puede convertir en un problema que desencadene lesiones en diferentes zonas. La más común: la zona del pie y el tobillo. Sin embargo, la rodilla y la zona lumbar también pueden ser sensibles a ello, ya que este exceso de movimiento de forma repetitiva ocasiona un exceso de movimiento en todas las articulaciones del miembro inferior. Es decir, obliga constantemente a la estabilización por parte de las articulaciones y de la musculatura.

Además, si el entrenamiento muscular no es el adecuado, o se progresa de una forma muy rápida, las articulaciones no están preparadas y acaban lesionándose con mayor frecuencia e intensidad.

Una de las dolencias más típicas es la afectación principalmente al músculo tibial posterior, encargado de hacer la función de flexión plantar del pie y controlar la caída del arco plantar, siendo los corredores los deportistas más afectados por dicha patología.

Por este motivo, Salva García, director de FisioClínic Valencia, recomienda que una vez aparecen dolores en la zona actuar frente a ello acudiendo a un experto para detectar el origen de los síntomas. En muchas ocasiones, la lesión es leve y con reposo y tratamiento, los síntomas desaparecerán. Sin embargo, el podólogo valorará mediante una exploración biomecánica del paciente la opción de crear una plantilla a medida que soporte el arco interno del pie, es decir, que controle la hiperpronación y planteará un plan de ejercicios de fortalecimiento adecuado entre otras medidas que se consideren oportunas.

En el caso que la lesión sea más grave y el tendón presente rotura o inflamación de su vaina, se

deberá realizar un tratamiento adecuado (combinado con fisioterapia e incluso tratamiento médico), reduciendo la actividad hasta que el tendón pueda recibir de nuevo la carga y posteriormente hacer un plan de readaptación de la lesión.

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: [Valencia](#)

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>