

FisioClínic Valencia valora la importancia del peso en la espalda y la sobrecarga en los pies

En estas travesías se acostumbra a ver a los senderistas con mochilas pesadas y caminando largas distancias

Las travesías suelen ser una de las actividades favoritas durante el periodo estival. En ellas, los senderistas destacan dos factores principales a tener en cuenta: los pies y el calor. Los pies son el soporte esencial para el desplazamiento humano, los cuales deben cumplir diferentes funciones básicas, entre ellas: amortiguar el constante impacto y adaptarse a las superficies irregulares que se encuentren durante la marcha.

En estas travesías se acostumbra a ver a los senderistas con mochilas pesadas y caminando largas distancias. El aumento de peso en la espalda, no solamente influirá sobre esta, sino que afectará directamente al estrés de los pies, ocasionando alteraciones y cambios en la pisada del individuo.

El caminar durante un largo periodo con cargas adicionales en la espalda, hará que las estructuras de la bóveda plantar (fascia plantar, musculatura intrínseca y extrínseca del pie) tengan que absorber importantes fuerzas para mantenerla, por lo tanto, el calzado a utilizar y la durabilidad de las etapas serán dos factores fundamentales para la prevención de lesiones.

Salva García, director de FisioClínic Valencia, recomienda controlar el peso de la mochila. En primer lugar, evitar llevar un peso excesivo, y a su vez, que el peso esté equilibrado en ambos lados de la espalda, es decir, llevar una carga simétrica. También destaca que la carga deberá estar bien ajustada mediante una mochila adecuada, es decir, pegada a la espalda para evitar sobrecargas en la zona.

Además, los expertos de FisioClínic Valencia destacan la importancia de acudir a la visita de un podólogo antes de empezar dichas travesías, ya que consideran fundamental el estudio de la pisada para evitar descompensaciones y, a su vez, evitar futuras comunes patologías en este ámbito: roturas fibrilares o sobrecargas musculares, tendinitis, fascitis plantar, o incluso, desarrollar durezas o problemas dermatológicos en los pies.

En un estudio de la pisada, también se valorará la necesidad de llevar un soporte plantar para esta actividad, ya que en ocasiones no es suficiente con un calzado adecuado, debido a la forma de caminar o al poco entrenamiento para esta actividad.

Por último, durante la travesía será muy importante tener una buena hidratación y hacer paradas cortas y repetitivas, lo que reduce el riesgo de lesión de una forma significativa.

En resumen:

1. Se debe cuidar el calzado, con un buen contrafuerte, suela confortable y buen agarre.
2. Cuidar la salud de los pies mediante productos que eviten zonas propensas a las lesiones de la piel.
3. Llevar hidratación suficiente para la ruta.
4. Realizar una buena preparación para rutas largas (Camino Santiago por ejemplo).
6. Llevar las cargas bien distribuidas y acopladas a la espalda mediante una buena mochila.
5. Realizar un estudio de la pisada en un centro especializado, con el objetivo de prevenir lesiones y mejorar el confort de la marcha.

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: [Medicina](#) [Viaje](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>