

La Clínica Podológica Grimalt Llinàs, de Manacor habla sobre las uñas encarnadas y su solución más práctica

El running se considera un deporte dónde los pies sufren de forma continuada, por este motivo, se recomienda realizar un buen estudio podológico para valorar la pisada del corredor

El running es una tendencia deportiva que cada vez se practica más en Mallorca . Son muchos los corredores que entrenan para poder competir en las diferentes pruebas que este deporte ofrece, como sería el caso de las carreras de media y larga distancia.

El running se considera un deporte dónde los pies sufren de forma continuada, por este motivo, se recomienda realizar un buen estudio podológico para valorar la pisada del corredor y, si es necesario, el uso de plantillas a medida para solucionar cualquier problema biomecánico que el deportista pueda tener.

Sin embargo, no se puede olvidar los aspectos más básicos como es el caso del corte de las uñas. Las uñas juegan un papel fundamental dentro de la pisada del corredor. A causa de un mal cuidado de estas, suele aparecer el problema de las uñas encarnadas, profesionalmente conocidas como onicocriptosis, y definido como un trastorno frecuente entre los corredores. Dicho transtorno aparece por el extremo superior de la hinchazón, dolor, enrojecimiento e infección del tejido que rodea la uña del pie.

Es por este motivo que Clínica Podológica Grimalt Llinàs recomienda realizar un corte limitado a la uña 10 días antes de la prueba lo más recto posible, limar los bordes para evitar picos que puedan lesionar la zona y utilizar unas zapatillas un 0,5cm más largas que el dedo más sobresaliente del pie para evitar los impactos con la zapatilla. Aún y estos consejos, utilizar plantillas a medida, como las que ofrece Clínica Podológica Grimalt Llinàs, suele ser la solución más eficaz para la gran mayoría de problemas biomecánicos de los corredores.

Sobre Biomotion Lab

La Clínica Podológica Grimal Llinàs forma parte de la franquicia Biomotion Lab, que trabaja con un método innovador que permite avanzar en el estudio completo y exhaustivo de músculos y articulaciones. Además de contribuir a desarrollar una mejor práctica deportiva entre sus pacientes, Biomotion Lab ofrece las herramientas necesarias a todos los franquiciados para fomentar su formación en biomecánica deportiva.

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

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

Categorías: [Medicina](#) [Balears](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>