

Los mejores cuidados podológicos para hacer el Camino de Santiago según Clínica Tecnopeu

Los podólogos de Clínica Tecnopeu destacan la importancia de visitar a un especialista y realizarse un estudio biomecánico de la pisada para prevenir lesiones durante la realización del recorrido

El Camino de Santiago es una ruta que acoge numerosos peregrinos en cualquier época del año. Sin embargo, las etapas de las rutas jacobeanas pueden convertirse en un infierno si no se realiza un determinado cuidado de los pies, tanto antes de empezar como durante cada una de las etapas.

Los podólogos de Clínica Tecnopeu destacan la importancia de visitar a un especialista y realizarse un estudio biomecánico de la pisada para prevenir lesiones durante la realización del recorrido. Una vez realizado el estudio, el profesional valorará qué calzado será el mejor para el paciente.

Sin embargo, existen diferentes premisas que se deben tener en cuenta para evitar las comunes ampollas durante las etapas de la ruta. Una de ellas es evitar estrenar un nuevo calzado, ya que puede provocar rozaduras importantes en el pie. Además del calzado, también es imprescindible la utilización de calcetines 100% algodón y sin costuras, para que puedan transpirar y si es necesario cambiarlos durante las etapas.

Según Roberto Chaves, de Clínica Tecnopeu, se debería realizar una visita al podólogo para preparar tanto las uñas de los pies como la curación de durezas antes de la salida. Al igual, que cada peregrino deberá asegurarse de mantener el pie bien hidratado antes de la salida.

Durante la realización de las etapas el pie deberá estar bien lubricado, aplicando una capa de vaselina antes de empezar cada una de las etapas y dejando los pies ligeramente húmedos.

Sin embargo, al finalizar también será importante hidratar el pie con cremas específicas para la hidratación de los pies y dejarlos respirar para la siguiente etapa.

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: [Cerdanyola del Vallès](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Finanzas](#) [Turismo](#) [E-Commerce](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>