Publicado en Manacor el 24/06/2019

# [Clínica Grimalt Llinàs y sus profesionales dan los mejores consejos para la común fractura por estrés](http://www.notasdeprensa.es)

## Según Maria del Lluc Grimalt, fundadora de Clínica Grimalt Llinás, es importante cuidar el pie una vez hecha la fractura haciendo reposo e inmovilizado la zona

 Una de las lesiones más comunes entre los corredores es la denominada fractura por estrés en la parte del antepié o en los metatarsianos. En este caso, la fractura no se considera un traumatismo fuerte con rotura del hueso, sino que se caracteriza por ser una “grieta” en el hueso producida por una serie de repetidos micro-traumatismos o excesiva carga en la estructura ósea. Este tipo de lesión se suele producir en diferentes zonas del pie. Una de las zonas más comunes es en el segundo metatarsiano, en el dedo con una mayor longitud y, a su vez, con una mayor carga. Dependiendo del tipo de deporte que el usuario realice, la fractura se encontrará en una zona u otra. En deportes como el baloncesto o el fútbol, se suele localizar este tipo de fracturas en el quinto metatarsiano, ya que los movimientos son más laterales. En cambio, en el caso de los corredores, la zona más común es el calcáneo, ya que en el movimiento deportivo, el primer punto de apoyo del pie es el talón. Sin embargo, existe la posibilidad también de haber una fractura en el astrágalo, es menos común, pero tiene una gran importancia ya que este es el hueso que proporciona el movimiento al pie. Según Maria del Lluc Grimalt, fundadora de Clínica Grimalt Llinás, es importante cuidar el pie una vez hecha la fractura haciendo reposo e inmovilizado la zona. Sin embargo, Maria del Lluc destaca que es muy importante descubrir la causa de dicha fractura para prevenir futuras lesiones, ya que se deberá reducir la carga sobre las principales estructuras óseas mediante la utilización de un calzado apropiado y la realización de un estudio biomecánico sobre el gesto deportivo. En dicho estudio se detectarán las zonas de sobrecarga del pie y se podrán tratar con plantillas personalizadas, reduciendo y repartiendo adecuadamente las cargas. Además, también recomienda evitar el sobreentrenamiento, el ejercicio en superfícies duras, como seria el caso del asfalto y tener una adecuada técnica de carrera para evitar cargas innecesarias. 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: [https://www.notasdeprensa.es/clinica-grimalt-llinas-y-sus-profesionales-dan-los-mejores-consejos-para-la-comun-fractura-por-estres](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Baleares Otros deportes



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)