

# PERLAS EN LA TRAUMATOLOGÍA DEL DEPORTE

## DR. OMAR LENCINA

“Doctor, cuál es el mejor calzado para correr?”

Esta es una pregunta recurrente en traumatología del deporte que el especialista no debe desaprovechar. Por eso debemos estar atentos a la aparición de los nuevos calzados deportivos, ir a los negocios, hablar con los entrenadores e interrogar a los que más corren con qué calzado lo hacen y porqué, y este camino crítico nos moldea nuestra receta magistral, y si corremos, debemos ser nuestros propios testeadores.

Las mejores zapatillas para correr son: Adidas Cushion Supernova y la Nova, Nike Pegasus, Diadora Zeus, Avia Running y New Balance. La elección del calzado depende del tipo de pie, si es un pie plano, si es un pie cavo, si es un retropie varo o valgo y si existe una caída del arco metatarsal. Los mejores calzados son los que tienen el retropie en forma trapezoidal tanto para los deportistas que apoyan en pronación como en supinación.

Además, es útil que el calzado sea muy flexible en el antepié para permitir una mejor movilidad del metatarso y no lesionar al Tendón de Aquiles. La ventaja de que las zapatillas sean acordonadas a diferencia de los sistemas con velcro le da una mayor estabilidad al tobillo y a la articulación subastragalina evitando el esguince de tobillo

Calzados deportivos para las diferentes patologías:

- Fascitis plantar: se deben elegir calzados con el sistema torsión en la entresuela pues son corredores que realizan una gran pronación del retropie y esto desequilibra la cadena de movimiento entre el antepié y el retropie irritando a la fascia plantar
- Tendinopatía del tibial anterior o periostitis de tibia: calzado con buen control y gran estabilidad que no permita el movimiento lateromedial del tobillo. Calzados con sistema trapezoidal en el talón que dan mayor estabilidad
- Tendinopatía Aquileana: elegir calzados en el que el antepié sea flexible y que la movilidad metatarso-falángica sea mayor a 90°. Si el antepié es rígido, favorece a la patología del Tendón de Aquiles.
- Neuroma de Morton: calzados que mejoren el apoyo del talón externo y antepié externo. Efecto antivaro en la suela
- Hiperhidrosis y ampollas: elegir calzados con capellada en mesh de nylon que es un material más liviano y respirable que los de cuero descarnado. Los orificios en el calzado deportivo permiten una adecuada ventilación del mismo favoreciendo junto a las medias de algodón a evitar la hiperhidrosis y las ampollas
- Mujeres con antepié ancho por hallux valgus: New balance es la única zapatilla que viene con 3 diferentes anchos de antepié

Receta magistral:

Rp/

Calzado deportivo para pie .....

Una caja

Cambiar cada 400 km de carrera pues la suela del calzado pierde el 35% de la absorción