

El dilema de plantillas en las zapatillas: ¿neutras o pronadoras?

Desde que existen las plantillas aplicadas al deporte existe el dilema de la elección de zapatillas. Tradicionalmente se dice que si utilizas unas **plantillas que te “corrigen la pisada”** se debe utilizar una **zapatilla neutra**, pero no siempre es así, ya que existen casos en los que es necesaria la combinación plantilla+zapatilla o con control de pronación (aunque en el mercado se vende como neutro: Asics Trabuco) por otro lado tenemos (plantillas) + calzado neutro (Brooks Cascadia). Y en este caso mejora el pie en dinámica con el uso de zapatilla con control de pronación+plantillas respecto al uso de calzado neutro+plantillas.

Este ejemplo no es aplicable en todos los casos... solo en los casos en los que la persona es capaz de **hundir la suela del calzado en la zona interna**, teniendo en cuenta que la plantilla hace la función de un cuerpo semirrígido que controla el movimiento de pronación, pero aun manteniendo una posición correcta del pie, cuando el pie realiza el apoyo total todas las fuerzas van hacia la zona interna hundiendo el calzado en esa zona... que en caso de las zapatillas con control de pronación no ocurriría.

Creo que con este ejemplo queda claro **la importancia de la exploración exhaustiva** antes de elegir el tipo de zapatilla en caso de utilizar plantillas, y no dejarse guiar por creencias populares que incluso se extienden a las tiendas de material deportivo. Por este motivo hay personas a las que recomendamos la combinación de plantillas con zapatillas con control de pronación. ¿Cuántos de vosotros utilizas plantillas?

Los soportes plantares son cada vez más funcionales

Antiguamente, las plantillas o soportes plantares eran muy gruesos y voluminosos y eso obligaba a usar zapatos más grandes, pero en la actualidad cada vez es más frecuente que estos dispositivos **se elaboren con materiales que, con menos grosor, ofrezcan más resistencia, adaptándose así a las necesidades y gustos del sujeto**, indica Baldiri Prats, podólogo. De igual modo, aunque para Prats **en el mundo del calzado sigue imperando más el concepto estético que la funcionalidad**, cada vez se encuentran más zapatos que permiten usar soportes plantares. Cuando estos dispositivos son **confeccionados a medida**

por el propio podólogo a partir de un molde, Prats prefiere hablar de soporte plantar, mientras que cuando son prefabricados prefiere denominarlos plantillas. Para un perfil medio de usuario, lo que de verdad cuesta hoy en día es encontrar un punto medio entre estética y funcionalidad con respecto al calzado y los soportes plantares. Cuando aparece un **callo** podal es que se está produciendo algún roce o hiperpresión dentro del zapato, lo que revela un mal funcionamiento o alteración biomecánica del pie. Es entonces cuando procede asignar una plantilla. De hecho, Prats sospecha que mucha gente que ve por la calle debería llevar estos artilugios, porque, si bien a partir de cierto momento de la vida algunas personas se plantean usar gafas para la vista cansada, debería hacerse lo mismo con los pies, a los que también se les castiga, ya sea en los quehaceres diarios o ya sea practicando deporte, por lo que debería pensarse en usar unos **soportes plantares**.

Diseño de soportes plantares

Existe un alto porcentaje de personas que deberían llevar plantillas pero que, al no consultar con un especialista, no lo saben. Tal y como explica el podólogo Martín Rueda, el dolor es el síntoma que moviliza a las personas a consultar.

Necesidad de plantilla

Si se determina que una persona necesita una plantilla es porque se ha detectado un problema en su estructura del pie. Todo aquello que se refiere a lo estructural no se corrige, sino que se compensa, así que lo que habrá que hacer será implantar un tratamiento acomodativo. Este tipo de problemas pueden aparecer a cualquier edad. Los podólogos son los especialistas que deben realizar la exploración a la persona. Ellos son quienes tienen los datos necesarios para la elaboración de la plantilla, que correrá a cargo de Empresas especializadas. Los soportes plantares se hacen a medida gracias a métodos informatizados, moldes de yeso o espumas. Lo importante siempre es valorar los problemas del pie que hay que solventar antes de hacerlas. Cuando se elabora un soporte plantar se debe adaptar al pie de la persona para que luego ésta busque un zapato adecuado para ese soporte. Por regla general siempre se recomienda un calzado que ya lleve una plantilla incorporada para que así ésta pueda retirarse y colocar la diseñada por el podólogo. En cuanto a lo que se refiere a materiales, se está avanzando mucho en el uso de nuevos productos y diseños. En el mercado existen muchas opciones y una gran variedad de materiales válidos para todo tipo de pies.

Uno de los signos que pueden evidenciar que existe un problema en los pies son las callosidades. Las durezas a nivel plantar son una defensa que crea el cuerpo para proteger

Signos en los pies

Una zona que está recibiendo demasiada carga y que, en consecuencia, está trabajando mucho y mal. Es posible que la persona no note dolor pero esa callosidad irá creciendo, siendo indicativo de que algo no funciona bien.

Cuidados del pie para esquiar

Las botas de esquí son complejas y cuando las llevamos puestas nuestro pie no cumplen sus funciones habituales ni morfológicas ni técnicamente. Josep María Carnero, podólogo y experto en podología deportiva, explica cómo se debe escoger y cuidar el material de esquí para que nuestros pies no sufran lesiones.

La bota de esquí

Dentro de la bota de esquí el pie está enclaustrado y transmite unas presiones y unas reacciones de la extremidad completa que le son totalmente anómalas. El pie debe de estar en perfectas condiciones dentro de la bota para evitar alteraciones que pueden provocar accidentes o convertirse en lesiones. De hecho, la bota y la fijación son dos elementos a los que hay que prestar especial atención porque son los que pueden prevenir lesiones.

Cuestiones a tener en cuenta a la hora de esquiar

Como en cualquier deporte, calentar antes de realizar el ejercicio es básico. Las personas que usan plantillas al caminar también deben utilizarlas con las botas de esquí, sobre todo en según qué deformidades de los pies ya que su ausencia podría generar sobrecargas que empeorarían la alteración podológica de base. Tampoco debemos olvidar la importancia de vestir los calcetines adecuados para esquiar, de un grosor determinado y de utilizar las protecciones adecuadas en los tobillos.

Comprar y guardar las botas de esquí

Cuando vayamos a comprar unas botas de esquí debemos dejárnoslas puestas unos 20 minutos para que el pie vaya cómodo. Esto es así porque con el paso del rato y el aumento de la temperatura dentro de la bota hacen que los materiales que conforman el botín se adapten a la morfología del pie. Otro de los consejos que debemos seguir es re abrocharnos las botas cada cierto tiempo porque con el movimiento y los cambios de volumen del pie se desajustan.

Por último, siempre debemos guardar las botas en la habitación, nunca dejarlas en el maletero del coche. Esquiar con unas botas que han estado a bajas temperaturas toda la noche puede producir lesiones al día siguiente.

El uso de las plantillas

Análisis del efecto que tienen las plantillas sobre el pie y la combinación de las plantillas con el zapato deportivo: Tal vez, hay varias preguntas que el deportista se hace: *¿por qué debo usar plantillas? ¿Van a mejorar las plantillas mi rendimiento deportivo? ¿Por qué unas plantillas funcionan y otras no?* Tratemos de reflexionar un poco al respecto.

Es lógico pensar que por naturaleza el cuerpo es capaz de desplazarse y realizar movimientos por sí mismo, es decir, sin la necesidad de ayudas externas. Es cuando estas condiciones no se cumplen que necesitamos esas ayudas, y podemos anotar varios ejemplos que nada tienen que ver con la podología: el uso de gafas de visión, el uso de audífonos, el uso de corsés... En el caso del aparato locomotor, es decir, el que nos permite desplazarnos y realizar todas las actividades deportivas, se pueden usar lo que se denominan ayudas externas a la marcha, que contemplan aspectos tales como el uso plantillas, muletas, sillas de ruedas, etc. **Se deduce entonces que en el momento en que se decide usar una plantilla es porque algo del aparato locomotor falla. En este caso concreto, el pie.**

El pie es un elemento activo, es decir, está destinado al movimiento y a soportar el peso del cuerpo. Cuando falla, se produce un mal apoyo y un mal movimiento, y eso repercute directamente tanto en la acción de andar como en la del deporte. Estas repercusiones se manifiestan en primer lugar con la aparición del dolor, y posiblemente con la aparición de la queratosis –conocida por todos como el callo-. Ambos hechos implican que el cuerpo limite su actividad y función o que incluso la anule. Nos referimos, claro está, al momento en el que **durante la práctica deportiva ha aparecido un signo de dolor en alguna parte del pie, o del resto de la extremidad inferior, que ha obligado a disminuir la intensidad del esfuerzo o a anularla por completo** con lo que ello lleva asociado: la pérdida y/o **falta de competitividad y la incapacidad de realizar la práctica deportiva** que tanto nos gusta, o simplemente poder andar y desplazarse.

¿Por qué se deben usar las plantillas?

Cuando **el deportista** acude a la consulta del podólogo afirma tres cosas: tiene dolor en el pie, ha tenido que disminuir la intensidad física o directamente la ha anulado porque no puede realizarla debido al dolor, y **necesita volver a estar en plenas condiciones para realizar la práctica deportiva**. En otras palabras, necesita una solución urgente para poder seguir con

su actividad deportiva. Frente a esta situación, la acción del podólogo o podóloga debe centrarse en la exploración de ese pie y del resto del cuerpo para **valorar si el problema tiene su origen en el pie y repercute en el resto del cuerpo o viceversa**. La mayor parte de los problemas son provocados por un mal reparto de las presiones en el pie, originado por una **alteración existente en el pie**, que provoca el dolor en zonas concretas de la planta del pie. El dolor altera el apoyo del pie, esto provoca el cambio de apoyo del resto de la extremidad inferior y probablemente el cambio de postura. En consecuencia, todo el cuerpo de ver afectado. ¿Dónde entran las plantillas? En la **rectificación del mal apoyo, en base al diagnóstico tras la pertinente exploración**. Un elemento que se ha convertido en imprescindible **para un diagnóstico más preciso es el estudio de presiones**, que permite conocer el reparto de presiones tanto en posición bípeda estática –es decir, de pie sin moverse- como en dinámica en el pie. Se realiza **mediante plataforma de presiones** y muestra con un alto índice de exactitud como apoya el pie, y lo más importante, **permite asociar el punto de dolor con el punto de más presión**.

En estas imágenes, que corresponden a una captación de presiones mediante plataforma de presiones, se ve cómo las zonas de máxima presión –en color rojo- lejos de abarcar toda la zona anterior del pie, se centran en unos puntos concretos. Esta puede ser la evidencia objetiva del dolor en un punto localizado de la planta del pie causado por un problema del mismo.

Las personas que utilizan plantillas deben incorporarlas al calzado deportivo

Ahora muchas personas deciden realizar una actividad física. Una partida de tenis con los amigos, correr, ir en bicicleta, campeonatos de fútbol sala, excursiones a la montaña....Cada vez más gente inicia actividades deportivas, y para ello deben tenerse en cuenta pequeños detalles, independientemente del deporte a practicar. Desde correr hasta jugar a tenis, lo importante es saber cómo pisamos, como apoyamos el pie para evitar dolores o cargas en los propios pies o en otras partes del cuerpo. En el mercado hay las zapatillas deportivas adecuadas a cada deporte, ya que este calzado se ha especializado mucho, y por lo tanto ya no sirve ese calzado para todos los deportes, pues su composición puede favorecer la estabilidad y elasticidad idóneas para ciertos ejercicios deportivos y por el contrario provocar deslizamientos innecesarios, agarres excesivos u otras dolencias y molestias.

Mediante el calzado o las plantillas, conjuntamente con las pruebas diagnósticas de un especialista, o sea un **estudio biomecánico** de esa persona, de su apoyo, permitirá que se haga una prevención de las lesiones propias de un mal calzado y un mal apoyo, ya que cada persona tiene un peso, una altura, una forma de caminar, un apoyo diferente, y las cargas que ejercen sobre sus calzados, al igual que las superficies sobre la que se practica deporte son diferentes, y ello incide en las posibles lesiones a sufrir.

Los deportes con menor impacto en el pié son principalmente la natación y la bicicleta, ya

que no requieren apoyos bruscos, saltos o giros sostenidos.

La compra de calzado deportivo, debe hacerse con criterio, ya que de ser posible debe comprarse a última hora de la tarde, y mejor si es tras la práctica deportiva, ya que el pié tendrá su mayor dilatación. Al ser nuevo debe adaptarse a la morfología de los pies, por lo que deberá irse adaptando a esta estructura y es por ello que es mejor ponérselo unas horas a diario hasta que tenga la forma de nuestro pié, y así, al tener la adaptación correcta, podrá al cabo de días, ser un calzado perfecto para esa práctica deportiva.

El calcetín también es importante para el agarre, aunque parte de la función del calcetín, pasa por absorber el sudor que desprenden los pies, sobre todo en verano.

Las personas que utilizan plantillas deben incorporarlas al calzado deportivo, ya que las hormas de los calzados dependen de la marca y modelo, y por tanto es la plantilla la que debe dirigir la compra y no al revés.

Cuando son necesarios los soportes plantares.

Muchas personas deberían utilizar soportes plantares porque padecen un desequilibrio en los pies que, si no es tratado, acabará por provocar dolor. Explicamos los beneficios del uso de plantillas en los casos que se requieren.

Plantillas para Evitar Dolor

El pie es una bóveda, sometida a cargas, que nos tiene que amortiguar. Cuando está desequilibrada los tendones ceden y se producen roturas, que acarrearán dolor. Pero hasta que ese dolor no aparece, muchas personas no prestan atención a los signos que indican que caminan de forma desequilibrada, un error que acabará por pasarles factura. Cuando el dolor aparece quiere decir que ese pie lleva mucho tiempo en desequilibrio.

Soportes Plantares y Calzado

Existe la creencia de que con soportes plantares es difícil encontrar calzado, algo totalmente falso. Lo que hay que hacer es llevarse la plantilla a la tienda cuando vayamos a realizar la compra para así colocarla en el interior del zapato y comprobar que encaja tanto el soporte como nuestro pie. También es cierto que muchas personas se dejan llevar más por las tendencias de moda del momento que por la propia fisionomía del pie, un error a la hora de comprar calzado. La estética nunca debe primar sobre la comodidad. Por último también hay que tener en cuenta que los pies, con el paso de los años, se ensanchan, con lo que seguramente no se podrán utilizar los mismos zapatos siempre.

Signos en los que Fijarse

Encontramos signos en el pie que permiten sospechar que hace falta un soporte plantar, como la aparición de una zona de callosidad. La piel tiene un tejido graso en la planta del pie que permite que el hueso no toque con el suelo. Cuando hay un problema de apoyo el hueso presiona mucho esa zona grasa y la piel se defiende creando más piel. Ahí se forma la callosidad. síntoma de que algo extraño ocurre. El segundo síntoma en el que fijarse son los problemas de inestabilidad. Si una persona se tuerce constantemente los tobillos debe acudir al especialista para que revise la zona. Los podólogos, especialistas en los pies y encargados de elaborar las plantillas de forma que se adapten a cada pie, recomiendan revisar la suela de los zapatos de vez en cuando. De esta manera podremos comprobar cómo la desgastamos, y si hay algún desequilibrio en ese desgaste que haga sospechar que tenemos un problema al andar.

Recopilación por *Calzados Jordá*