DEPORTIVAS DE BALONMANO

En balonmano tenemos que buscar deportivas específicas para este deporte. Deben ser unas zapatillas reforzadas y con buen agarre, que busque la estabilidad y eficiencia de los cambios de dirección.



PIEL Y UÑAS

La piel y las uñas de los jugadores de balonmano sufren mucha presión e impactos. Es muy común que estos jugadores tengan hematomas ungueales (uñas negras), callosidades y durezas en la piel, y hongos tanto en uñas como en la piel. La labor del podólogo es muy importante para solventar este tipo de patologías.



NO DEJES QUE UNA LESIÓN TE PONGA LÍMITES

CONTÁCTANOS

RÚA SISALDE 4 BJ.B MOAÑA

TELÉFONO 608 038 556

@CLINICAGLORIAGARCIA WWW.CLINICAGLORIAGARCIA.ES





el Pie, Lesiones y Pisada en Balonmano

Evitemos lesiones, cuidemos los pies



N.R.S. C-36-003034



LESIONES

Las lesiones más habituales en pie y tobillo en balonmano son:

- Tendinitis aquílea
- Esguince de tobillo, externo
- Talalgias por abuso
- Enfermedad de Sever
- Fascitis plantar
- Metatarsalgias
- Sesamoiditis
- Uña incarnada
- Hematoma subungueal
- Helomas e hiperqueratosis, callosidades
- Micosis dérmicas y ungueales
- Verrugas plantares o papilomas
- Ampollas por fricción
- Fracturas por estrés
- Inestabilidad de tobillo

A largo plazo se pueden producir deformidades como juanetes, hallux rigidus y dedos en garra.

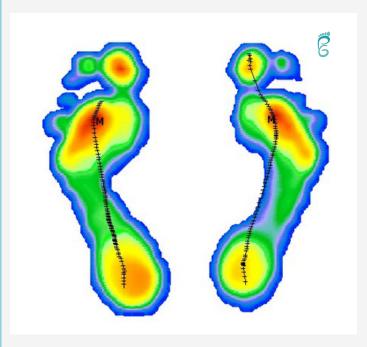
BALONMANO

El balonmano es un deporte de alta intensidad y de gran contacto. Requiere velocidad y potencia en el lanzamiento. Esto afecta a muchas partes del cuerpo, el tobillo es una de las articulaciones más afectadas junto a la muñeca.



La podología deportiva ayuda al jugador de balonmano valorando aspectos como la carrera, parada, giros, saltos y sprint.

El jugador de balonmano que practica este deporte desde edades tempranas puede presentar de adulto una serie de características comunes: genu varo, tibias varas, retropié varo, antepié supinado y pie cavo.



ESTUDIO DE LA PISADA

El estudio de la pisada nos permite conocer el estado articular y muscular del paciente. No solo se ve el pie, sino que se valora el cuerpo en conjunto para tener una perspectiva global.

Todos los deportistas deberían realizarlo ya que ayuda a prevenir lesiones como la fascitis plantar, tendinitis, esguinces, sobrecargas en las articulaciones o espolones entre otras.

El podólogo es el único personal cualificado para la realización de este tipo de tratamientos y estudios.