

# 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

@CLINICAGLORIA GARCIA  
WWW.CLINICAGLORIA GARCIA.ES



PODOLOGÍA  
CLÍNICA  
LORIA GARCÍA

**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 aquilea
- Esguince de tobillo, externo
- Talalgias por abuso
- Enfermedad de Sever
- Fascitis plantar
- Metatarsalgias
- Sesamoiditis
- Uña incarnada
- Hematoma subungueal
- Helomas e hiperqueratosis, callosidades
- Miosis 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.