



JAVIER GONZÁLEZ USTÉS
CIRUJANO ORTOPÉDICO
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO

Claves para escoger tus zapatillas deportivas. Test de carga.

Cada pie es un mundo: puentes pronunciados, pies planos, ante pie pronador, supinador y así un largo etcétera. No existen dos pies iguales, ni un par de zapatos que le vegan como anillo al dedo a estos dos pilares de tu cuerpo. Y la cosa empeora cuando se trata de encontrar tu zapatilla deportiva.

Un mal extendido entre el calzado deportivo es la suela plana, dando como resultado una **discordancia entre tu pie y el zapato que calzas**. Si tu pie tiene forma y volumen ¿Por qué tu zapatilla deportiva no?

La elección de una zapatilla deportiva adecuada o de una plantilla deportiva que se ajuste a las necesidades de tu pie es crucial para la salud de tus pies y, también, para la mejora de tu rendimiento deportivo.

Para una sabia elección de tu calzado deportivo, te recomiendo que acudas a una tienda especializada en la que tengas la oportunidad de realizar un **test de carga del pie**, el cual te desvelará las particularidades de tu pie: la forma de tu puente, tipo y grado de tu puente, si eres **pronador** (ante pie inclinado hacia el interior) o **supinador** (ante pie inclinado hacia el exterior) y cualquier anomalía, como por ejemplo, una pronunciación excesiva de tu puente o la ausencia total del mismo (pies planos).

Gracias a este test tendrás la oportunidad de adquirir una plantilla personalizada que se ajuste a las necesidades específicas de tu pie, ayudando a una **correcta carga del peso** en tu vida diaria y/o deportiva.

Resultados del test y recomendaciones

- 1. Pie plano flexible:** si tienes muy poco puente (o si éste se pronuncia al ponerte de puntillas), lo mejor es la colocación de una **plantilla de soporte interno** para una mejor sujeción de la **bóveda plantar**. Esta solución **crea un puente artificial** que sujeta la bóveda plantar y ayuda a la relajación de los tendones y ligamentos, repartiendo la carga del peso y evitando molestias y fatiga al final del día.
- 2. Metatarsalgia:** si padeces de dolores en la planta del pie (en la zona anterior a los dedos), es recomendable la colocación de **plantillas con descarga metatarsal**. Esta solución eleva la inclinación de tu pie moviendo la carga del peso a la zona anterior a las cabezas de los metatarsianos, evitando la sobrecarga metatarsal.
- 3. Fascitis:** si tienes el puente muy pronunciado o padeces dolor en la fascia plantar, es recomendable la colocación de una **plantilla de soporte interno** para relajar la cuerda, disminuir la tensión y, finalmente, prevenir el dolor.

Tanto en los casos de **pie plano flexible**, **metatarsalgia** o, incluso, en los **pies normales asintomáticos**, el uso de una **plantilla de refuerzo del arco interno** como descarga metatarsal, ayuda a la relajación de los músculos y articulaciones inferiores, mejorando el rendimiento y la recuperación física. Réstale esfuerzo a tu pie y suma rendimiento.

Recuerda **pedir asesoramiento profesional antes de comprar calzado deportivo** y complementa tu zapatilla deportiva con la plantilla determinada para corregir las deformidades tu pie y/o mejorar tu rendimiento físico.

Antes de comprar, haz la prueba del algodón y verifica que tu pie está cómodo en la zapatilla deportiva con la plantilla. Si es necesario, puedes usar medio o un número más al equipar la zapatilla deportiva con la plantilla.