



¿PER QUÉ QUAN PEDALEIG SE ME ADORMEIGEN ELS PEUS?

PARESTESIES INTERDIGITALS



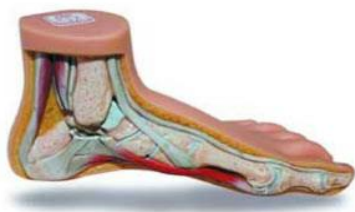
Molts de pacients que practiquen ciclisme a nivell aficionat o professional, ens pregunten sobre el adormiscament dels peus durante el pedaleig. Amb aquest article profundizarem les causes de aquest molest fenomen y mirarem quines son les solucions a disposició.

Absència de sensibilitat, formigueig, rampes o entumiment digital, en termes metges anomenades *parestesies digitals*, son generalitzades a tots els esports encara que la major incidència es en esports de resistència com el ciclisme , maratons i triatlons

Segons estudis realitzats, aquestes molèsties poden estar generades per diferents causes;

Una de les causes és la gran perda de líquid corporal, així com la pèrdua d'electròlits, com el sodi, que és un mineral important que intervé en la formació dels senyals elèctrics dels nervis que produeixen moviments musculars, gots generar l'aparició de parestèsies. En aquest cas hauria de ser una participació bilateral, és a dir, en dos peus.

Altres causes poden ser una estimulació excessiva del flexor de placa a la zona dels caps metatarsià que causa dany als nervis Plantar que ella passen per aquesta zona. Un peu amb molta planta arc no té una superfície de contacte adequada, que pot crear una sobrecàrrega a la zona dels caps metatars si també està associada amb una mala posició de la cala pot generar entumiment digital.



Una mala posició de la ciclista sobre la bicicleta amb un emplaçament incorrecte a la cadira pot produir encaixades en branques del nervi, que pot influir indirectament amb la sensació d'entumiment digital.

Altres factors externs poden ser un calzado inadequat. una horma de sabates estrets a la zona de caps metatarsià, posició de les cales impròpiament conjunt o un pedal massa petit que tindrà una superfície de pobres de contacte i generar punts de hiper--presion.

En tots els casos és necessari una anàlisi biomecànic integral realitzada per professionals qualificats per avaluar la Antropometria del cos del ciclista i la col. locació d'aquest a la bicicleta per realitzar una diagnòstico. Otro prueba muy útil es la análisis del apoyo plantar dentro del zapato durante el pedaleo. Aquesta prova moderna es realitza mitjançant les plantilles instrumentat que, posat dins la sabata Ciclisme, transmetre ordinador les dades presises del peu durant el pedaleig.



El tractament a seguir pot variar segons l'origen del problema. En alguns casos resol el tractament amb hidratació adequada, en altres amb una correcta col. locació de la ciclista bici-- tàndem i en algunes és necessari aplicar plantilles per compensar anomalies de suport i hiper--presions dels peus