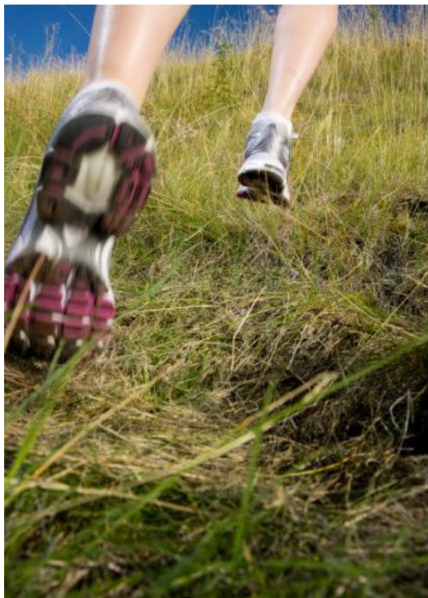




# PREPARA ELS TEUS PEUS PER REALITZAR ELS TEUS REPTES

MARATÓ --- IRON MAN --- TRAIL  
Y ULTRATRAIL



Una correcta preparació és fonamental per enfrontar-se a una competició tan intensa com és una **marató, Un Iron Man, un Trail o Ultratrail**. Aquesta afirmació és encara més rellevant quan està referida als **peus**, ja que són l'única superfície que pren contacte amb el terreny quan t'entrenes i corres **llargues distàncies**, o qualsevol tipus de prova amb tanta intensitat.

Per això, la importància de la cura dels **peus** ha de ser presa molt en compte perquè no es converteixin en un focus de problemes.

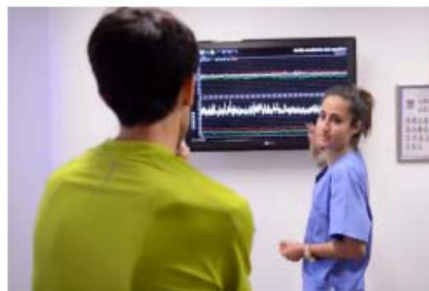
Desde **THE Footbed COMPANY** volem donar-vos alguns consells perquè pugueu gaudir d realitzar els vostres reptes.

### **1- A principi de temporada**

La millor posada a punt que et podem recomanar és sempre visitar un especialista, **un podòleg** especialitzat en **biomecànica i recolzament plantar** és el millor aliat per prevenir lesions i qualsevol problema de recolzament i postura que pugui sorgir durant l'entrenament i les proves.

En **THE Footbed COMPANY**, hem desenvolupat un protocol per a esportistes d'alt rendiment. Aquest estudi consisteix en una exploració **podològica** completa de:

#### **--- Estudi recolzament plantar i biomecànic de la marxa**

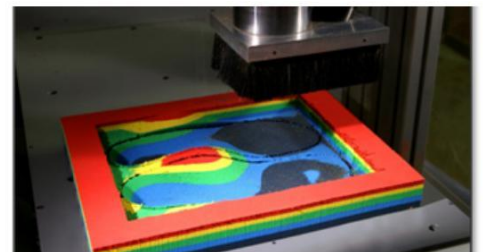
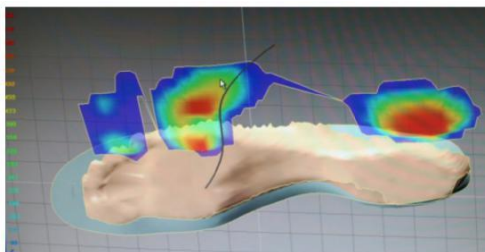
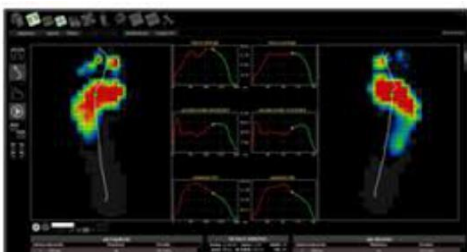


#### **--- Estudi de la postura:**



L'**exploració** es realitza de forma detallada en sedestació, bipedestació i de forma dinàmica. Les estructures valorades seran el peu, genoll, maluc i columna, de manera a obtenir un diagnòstic global de les possibles anomalies.

En cas de valorar la necessitat d'instaurar un tractament, comptem amb les últimes tecnologies per a la realització de **Recolzaments Plantars Dinàmics**



--- **Estudi biomecànic i del recolzament plantar a la de la cursa per mitjà d'anàlisi vídeo i / o plantilles instrumentades** (en base a les necessitats).



El resultat és un informe complet i detallat que permet a l'especialista d'aconsejar el tipus de calçat més adequat i, eventualment, la utilització de plantilles a mida.

Aquesta època és també la més adequada per a la introducció a l'ús de plantilles a mida, en el cas que siguin necessàries. Respecte a aquestes cal considerar que no tots els tipus de plantilles a mida resulten adequades a la pràctica d'activitat esportiva. El peu té articulacions molt complexes que funcionen diferentment quan corres. Factors com el pes, la flexibilitat, l'absència d'elements rígids, un bon encapsulament del taló i precisió en la fabricació són molt importants perquè resultin confortables i eficients alhora.

## **2. Durant la preparació.**

Durant els mesos de preparació cal tenir en compte alguns factors bàsics perquè el peu no pateixi lesions ni qualsevol tipus de problema:

--- **Higiene:** la neteja dels peus és un concepte bàsic. Neteja a consciència teus peus després de cada entrenament i cursa, especialment si ho has fet en condicions humides, amb aigua, fang o neu. Després de la neteja, eixuga'ls completament, millor amb pressió que amb fricció. Utilitza vaselina i pols de talc; la vaselina evitarà rascades i butllofes, mentre que el talc prevé l'aparició de la humitat, que pot comportar l'aparició de fongs i problemes dèrmics.

- --**Ungles:** És important portar una mesura correcta de les ungles ja que si són molt llargues hi ha major probabilitat a un contacte amb el calçat i un major risc de patir hematomes subungueals que generen pèrdues de la làmina unguial amb posterior molèstia a l'hora de la pràctica esportiva. S'han de dur curtes i sense cants que puguin generar que les ungles es clavin.



--**Hidratació:** És important tenir en compte una hidratació ja que una pell flexible és menys propensa a tenir callositats i problemes dèrmics.

--**Sabatilles:** perquè els peus no pateixin, s'ha d'usar un calçat adequat a les condicions del terreny. S'ha de triar el calçat sobre la base del terreny on es correrà, la longitud correcta respectant que la zona digital tingui un marge per al desplaçament que es generarà en desnivells, i l'alçada de la horma del calçat respectant l'alçada de l'arc plantar, ja que ha de subjectar correctament el calçat però sense oprimir perquè si no, es poden generar rampes plantars.

*(És important portar un control del desgast del calçat i que la sola no hagi perdut el dibuix ja que sinó l'adherència no serà l'adequat. Cada 800kms. Aproximadament, s'hauria de fer el canvi de calçat. Aquesta dada es pot veure influenciat del pes del corredor i de la seva forma de trepitjar.)*



**Plantilles a mida:** és important introduir l'ús de les plantilles a mida de forma gradual, seguir les indicacions i acudir a les revisions indicades per part del podòleg de confiança. Per tal d'evitar un desgast de les plantilles, és molt important treure-les de la sabata després de l'ús i permetre que s'assequin naturalment l'aire i a l'ombra.



--**Mitjons:** Són els oblidats, però és important utilitzar un tipus de mitjons amb proteccions per evitar danys a la pell.

--**Ampolles i callositats:**

---**La butllofes:** S'han de tractar correctament amb tractament astringent, però el principal és saber la causa de per què apareixen. Els causants normalment són la sudoració i fricció; aquesta última causa, es pot tractar amb un bon suport plantar amb un previ estudi de la marxa adequat per poder evitar que apareguin.

-- **-Callosidades:** Com amb les ampolles és important saber d'on procedeixen, la causa que ens genera aquest símptoma d'un augment de pell, és produït com a defensa de la pell en tenir molta càrrega a la zona, per evitar que apareguin és recomanable acudir l'especialista per valorar la marxa i poder fer tractament per descarregar les zones de hiperpresiones. En aquests casos també, l'ús de plantilles a mida pot solucionar el problema



**Dolors en peus o en les articulacions de les EEII:** No s'ha de subestimar els senyals que ens envia el cos, articularment si aquestes entrenant i vols enfrontar-te a un repte tan gran com una Ultra o una Marató. En cas de notar molèsties i dolors als peus ia les articulacions de les EEII, has d'acudir a un centre especialitzat en biomecànica. Moltes vegades un bon professional pot solucionar aquests problemes. És important enfrontar-los amb tempestivitat, ja que, si prens les mesures corresponents en les seves fases inicials, la solució és més simple.

### 3. Abans de la competició

És molt important no variar l'equip triat durant la preparació ja que no és recomanable estrenar calçat nou o plantilles noves abans d'una prova. Aquests poden generar butllofes i incomoditats que poden provocar lesions, es recomana un ús gradual perquè el calçat es vagi adaptant, mai abans d'una prova.

Revisa abans de col·locar-te el calçat ja que la llaçada es pot haver rebuig així que abans d'iniciar la carrera de revisar que aquest subjecte. Es recomana l'aplicació de vaselina en el cas que el corredor pateixi de butllofes o de pols talc si hi ha excés de sudoració plantar.

### 4. Durant de la competició

És recomanable durant la carrera portar un petit kit, per curar les butllofes en el cas que apareguessin. Portar el calçat correctament lligat ja que si el peu no està estable dins el calçat tindrà major probabilitat de patir regatadores, ampolles i dolors musculars per falta d'estabilitat podal.

### 5. Després de la competició

És important després de carrera treure el calçat esportiu i si es disposa de calçat de descans col·locar-se'l, canviar-se els mitjons per uns nets i secs per evitar fongs.

És important com s'estiri el cos. Estirar també els peus fer moviments de flexió i extensió i de rotació per relaxar la musculatura plantar, com si fos necessari el rodar una pilota per l'arc plantar per evitar sobrecàrregues musculars.





Si es valora després de la cursa alguna alteració dèrmica, unguial o biomecànica va a un professional de la podologia esportiva.

No us queda res més que gaudir d'aquesta experiència increïble:

**!!Molts ànims per als reptes que desitgeu realitzar de part de tot l'equip THE  
Footbed COMPANY !!**



The Footbed Company SL • C/ Protectora 10, local 7, 07012 - Palma de Mallorca  
Tel.: 971 771 174 • email: oficina@footbedcompany.com

[www.footbedcompany.com](http://www.footbedcompany.com)

MADRID • BARCELONA • PALMA • BILBAO • VITORIA • MURCIA • PAMPLONA

