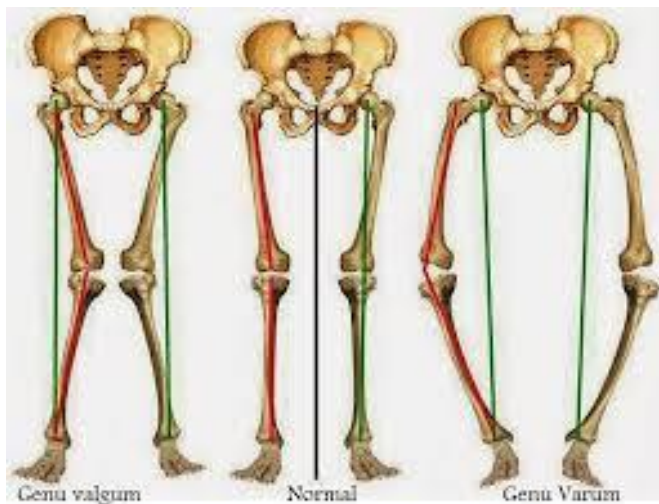


UN BUEN APOYO PLANTAR EVITA PROBLEMAS A LAS RODILLAS

En las consultas Footbed vemos muchos casos de pacientes con problemas en las rodillas, estas dolencias son muy comunes entre los deportistas y personas que trabajan muchas horas de pie.

Un correcto apoyo podal es fundamental debido a que en la marcha el miembro inferior trabaja en cadena cinética cerrada, y el pie se debe adaptar a la superficie del suelo.

El pie a su vez va unido a estructuras anatómicas ascendentes que implican una correcta posición de todo el cuerpo.



Uno de los problemas más comunes que presentan muchos pacientes con molestias en rodilla, es una desviación a nivel de retropie en la marcha o la carrera. Esta desviación genera desequilibrio en la articulación de la rodilla causando dolor, ya que obliga a la rodilla a tener mas grados de movimiento del fisiológico, generando movimientos incorrectos repetidos a lo largo del tiempo que cursan con desgaste prematuro de cartílago, tensiones musculares o tendinosas y, por tanto, dolores.



También influye en la rodilla la correcta posición de la cadera y la espalda, es por ello que problemas como disimetrías o escoliosis pueden provocar desequilibrios y tensiones en la rodilla.

Para prevenir los problemas es **importante un estudio biomecánico del apoyo plantar, la postura y la marcha, junto con una valoración articular podológica** completa. Estas pruebas, no invasivas, permiten conocer con precisión eventuales factores de riesgo y decidir cómo abordar el problema.



A este propósito, destaca señalar que una de las soluciones que solventan mejor problemas de rodilla es la utilización de soportes plantares Dynamic Footbed, que permiten estabilizar las estructuras óseas y evitar tensiones en músculos, tendones y ligamentos.