

En The Footbed Company, llevamos años tratando molestias, lesiones y previniendo patologías relacionadas con lumbares, cadera, rodilla, tobillo y pie.

Como pueden ser:

- Dolores de espalda, tanto cervicales como lumbares, relacionados con una mala posición de la columna en el plano frontal (Escoliosis)
- Dolor zona lateral del muslo justo en el trocánter mayor del fémur (Trocanteritis)
- Dolores en las rodillas (Condromalacia rotuliana, Síndrome de la cintilla iliotibial, Pata de ganso, Meniscopatías)
- Sobrecargas musculares (zona anterior, posterior o interna del muslo, gemelos)
- Tendinitis del tendón de Aquiles, Tendinitis tibial posterior o músculos peroneos (zona interna o externa del tobillo)
- Dolor en el talón (Talgias)
- Dolor, adormecimiento o quemazón en zona anterior y plantar del pie.
- Pies planos o pies con mucho puente
- Juanetes
- Dedos en garra

Para ello valoramos tu pisada y evaluamos si es necesario algún tipo de tratamiento para mejorar tu salud



PIE, POSTURA Y BIOMECANICA EN EL GOLF



Como el apoyo plantar influencia la técnica del juego y la salud del golfista

TONI PLANELLS

Maestro, Coach y Jugador Profesional de golf
Entrenador de los Equipos Nacionales de España
Creador y fundador del método Golf Natural Guidance

PEDRO ORTEGA

Podólogo colegiado N. 079 en Baleares
Máster en Biomecánica y Orto podología
The Footbed Company

La forma en que apoyamos los pies en el suelo influye en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, del trabajo, de nuestra salud y ... de como jugamos a golf.

Si no apoyamos bien, nuestro cuerpo está obligado a compensar, pidiendo un esfuerzo "extra" a nuestras articulaciones y al sistema tónico-muscular. Este trabajo "extra", prolongado en el tiempo, llevará, con mucha probabilidad, a un desgaste físico, a lesiones y a patologías.



En el jugador de golf el precio a pagar son dificultades y limitaciones en la práctica de nuestro deporte preferido.

También es importante destacar como un perfecto apoyo de los pies permite, no solo un mejor confort a lo largo de una ronda, si no también mejor sensibilidad en la lectura del suelo y una mejor estabilidad durante el swing.

Este artículo desea profundizar todos estos aspectos que relacionan el apoyo plantar con la práctica del golf.

EL PIE, ORGANO DE EQUILIBRIO Y COMO ESTE ES FUNDAMENTAL PARA LA REGULARIDAD DEL IMPACTO



Sin equilibrio resulta imposible tener un impacto regular y sin él predecir el resultado del golpe que vamos a dar. Es importantísimo tener un apoyo sólido y estable con los pies sobre el suelo, sólo así los músculos del tronco podrán relajarse, al no tener que estar ejerciendo fuerzas para



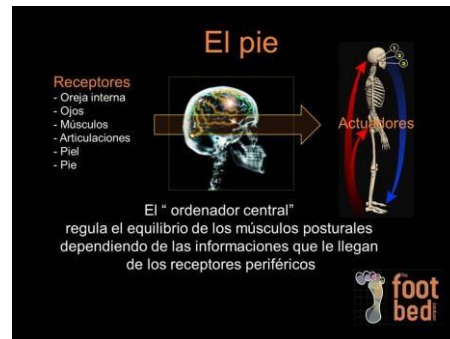
estabilizar el cuerpo y mantenerlo en equilibrio. Un buen apoyo plantar hace que el tren superior pueda generar una mejor movilidad y mayor velocidad para así alcanzar golpes más largos y precisos. Es importante que el pie este bien sujeto en el zapato y que la planta del pié tenga un "grip" sólido y confortable. Esta es una de las razones porqué muchos jugadores profesionales utilizan las plantillas a medida de The Footbed Company cuando juegan.

EL PIE, ÓRGANO SENSORIAL Y COMO ESTE NOS AYUDA A LEER MEJOR LOS GREENES.



Los pies, en concreto las plantas de los pies, están llenas de terminaciones

nerviosas que transmiten al cerebro una constante información sobre el estado del terreno y por tanto sus inclinaciones. Un buen apoyo plantar hace que la calidad y cantidad de la información recibida de esas terminaciones nerviosas sea mucho mayor y mejor. A la hora de leer las caídas en el green, va a ser vital, de hecho uno de los sistemas de lectura de greens más famosa y conocida por profesionales del tour está basada en esa sensación e información que recibe de los pies.



LA FUERZA NO ES NADA SIN EL CONTROL



Si el cuerpo no está seguro que al mover el palo nuestros pies están en perfecto apoyo y seguros, será imposible generar una buena velocidad de swing y si intentas generar esa potencia sin estar en ese apoyo perfecto de los pies, incurrirás en irregularidad de impacto y por tanto no control de la trayectoria de tus golpes.

Cuesta mucho mover el palo si no estás bien apoyado

LAS PATOLOGIAS MAS FRECUENTES Y COMO PREVENIRLAS

El golf es una disciplina deportiva que conlleva que la persona que lo practique deba caminar entre 8 y 10 kilómetros durante una vuelta que puede extenderse de 4 a 5 horas. La forma de caminar, el equilibrio, la posición del cuerpo y el swing. Estos elementos además dependen de que tengas una buena alineación postural y una correcta estructura y funcionalidad del pie.

Específicamente, el swing incluye que tengas unos movimientos energéticos en supinación y pronación del pie, por lo que es necesario que haya suficiente movimiento de torsión de las extremidades; todo esto consigue que apliquemos la fuerza necesaria a la bola y que se pueda llegar lo más cerca del hoyo posible. Por otro lado sino se dispone de la estabilidad necesaria que nos aporta una correcta pisada, toda la práctica del golf puede verse mermada y, es más, se pueden sufrir lesiones en el pie y a las articulaciones de rodillas y caderas. Por todo esto, para disfrutar de este maravilloso deporte, es básico que prestes atención a la salud del pie y acudas a una consulta podológica.

