

## Heel España participa en la Jornada de Biomecánica y Podología Deportiva

**Jornada organizada por la Sociedad Española de Podología Deportiva (SEPOD) y la Sociedad Española de Biomecánica y Ortopodología (SEBIOR)**

**Barcelona, junio 2018.-** Heel España estará presente el próximo 15 de junio en la Jornada de Biomecánica y Podología Deportiva que organizan la Sociedad Española de Podología Deportiva y la Sociedad de Biomecánica y Ortopodología en la Universidad de Barcelona. El objetivo principal de la Jornada es desarrollar ponencias, comunicaciones y debates de carácter científico-técnico sobre las disciplinas de la Biomecánica y Podología Deportiva. Y, en concreto, la temática central de la Jornada son las patologías del tendón de Aquiles.

### **Charlamos con Ángel de la Rubia, Presidente de SEPOD**

Con motivo de la Jornada, el Presidente de la Sociedad Española de Podología Deportiva, Ángel de la Rubia, no ha querido dejar pasar la oportunidad de animar a participar a todos en este evento, que considera *“un magnífico encuentro donde debatir sobre nuevos procedimientos terapéuticos, novedades en biomecánica, estudios estadísticos y podología en general”*.

**Pregunta: ¿Por qué es recomendable que antes de practicar deporte se visite al podólogo?**

**Ángel de la Rubia:** El 80% de las lesiones que sufre el deportista son consecuencia de un mal apoyo plantar, de ahí la importancia de realizar un minucioso examen biomecánico para aquellas actividades que cursan, principalmente, con carrera y salto.

**P: ¿Cuáles son las principales lesiones que sufren los corredores?**

**R:** La fascitis plantar, el síndrome de fricción de la cintilla iliotibial, la tendinitis del Tibial Posterior, la periostitis tibial y el síndrome Piramidal.

**P: ¿Qué errores pueden cometer los deportistas que practican running?**

**R:** Es frecuente la mala elección del calzado deportivo y el pretender conseguir determinados logros sin la suficiente adaptación al esfuerzo realizado.

**P: ¿Cómo se puede tratar la fascitis plantar? ¿Existe algún protocolo de actuación específico para esta lesión?**

**R:** Se trata de una patología compleja, por tratarse de la estructura que va a soportar nuestro peso corporal, multiplicado por 3 en cada impacto durante la carrera. Ante los primeros síntomas existen pautas de autoayuda realizadas por el propio corredor: estiramiento de la fascia plantar y tríceps sural; rodar una botella congelada de agua y masajear la fascia con Traumeel pomada. Si el dolor se mantiene tras dos semanas, es necesario tratamiento fisioterápico, ultrasonidos, láser y masaje. En caso de fascitis crónica, a partir del tercer mes de evolución, se imponen recursos tipo ondas de choque, electrolisis percutánea intratisular EPI, así como infiltración con factores de crecimiento, o tratamiento con medicamentos como Traumeel y Zeel. Como último recurso, si no se ve mejoría notable, cirugía descompresora.

**P: ¿Qué aporta Traumeel en el día a día del podólogo?**

**R:** Lo recomendamos frecuentemente para todo tipo de tendinopatías y dolor muscular.