

CAMINAR PER LA PLATJA... SÍ O NO?



Neus Moya Arasa

Infermera col. 5320

Podòloga col. 1284

Formada en podologia
pediàtrica i podologia
esportiva

En l'estudi biomecànic de la marxa determinem com funciona l'extremitat inferior, en especial el peu, amb plataforma de pressions, càmera d'alta velocitat i escàner.



Arriba l'estiu, vius a Altafulla, estàs de vacances i penses que aquest hivern, amb l'estrès de vida que portes, t'has deixat i no has fet exercici. Però encara et queda una última esperança quan veus la platja i creus que la millor opció serà caminar cada dia per la sorra. Faràs exercici i a sobre agafaràs coloret a la pell, treient-te el blanc malaltís dels mesos d'hivern. Si tanta gent ho fa, segur que deu ser bo...o no? Estàn molt extesos els beneficis de caminar per la platja, que els té, però també hi ha efectes indesitjables que és bo conèixer. En aquest article desglossarem els pros i els contres de caminar per la platja per a que, amb la informació a la mà, prenguis una decisió.



En primer lloc vull fer un breu incís pel que respecta als nens, perquè no em cansaré de dir que els peus d'aquests no són una versió en miniatura dels peus dels adults. I és important remarcar que per als més petits, caminar descalços per la sorra aporta enormes beneficis, com també caminar per gespa, grava... Fer-ho és ric en estímuls generadors de reflexes, que actuen sobre la musculatura del peu, tenint efectes tonificants en un peu normal i terapèutics en un peu dèbil. No ens referim a fer llargues caminates sinó a procurar que el peu del nen tingui contacte amb aquestes superfícies durant tot l'any, especialment en les primers anys de la marxa. Dit això, comencem a tractar el tema en els adults.

“No és aconsellable fer caminates diàries per la platja, almenys sense haver-se fet un estudi biomecànic previ amb un professional de podologia”

L'experiència i els coneixements m'han demostrat que si et fa mal alguna part del peu, caminar per la platja, probablement ho agreujarà. I de vegades, fins i tot no tenint cap tipus de dolor, caminar per la platja pot donar lloc a problemes. Però no sempre i no en tothom.

- ✓ La sorra és un terreny irregular i depressible, de manera que quan camines i claves el taló, aquest s'enfonsa. Al passar això, tota la musculatura posterior de la cama com els bessons i el tendó d'Aquiles s'allarguen més del que fan normalment al terra dur i acabaven patint una sobrecàrrega o fins i tot una tendinitis del tendó d'Aquiles.
- ✓ En la fase de la marxa “puntal total del peu” (en la que recolzes tot el peu a la sorra i l'altre està elevat) el terra no fa cap exercici de contenció, i si tens un peu neutre tinc bones notícies per a tu: probablement no et passi res. Però, i si tens un taló valg? O un taló var? Saps si hiperprones o supines? Si no t'has fet cap estudi de la marxa probablement no ho sabràs i quan caminis mitja hora cada dia durant un mes per la sorra, el peu patirà moltíssim perquè no tindrà el contrafort de la sabata que moderi el moviment i és probable que acabis l'estiu amb una fascitis plantar o tendinitis del tibial posterior.
- ✓ En la fase del despegue, en la que són els metatarsians els que donen impuls per avançar el pas, la sorra també s'enfonsa, al mateix nivell que els talons. Això acabarà provocant una metatarsalgia.



Entès això, també entendràs el perquè quan algú té un dolor al peu, al que no li dona massa importància i creu que li marxarà caminant per la platja, el que passa és que, en la majoria de les ocasions, s'empijora perquè el peu treballa forçat en totes les fases de la marxa.

Un aspecte importantíssim a tenir en compte és la inclinació natural de la sorra que encara ho agreuja més tot, i no només del peu, sinó del genoll i la pelvis. La cama que es situa a la part elevada ha d'acurtar-se, pel que el peu hi funciona com si fos un peu pla. La conclusió és que a nivell biomecànic no és aconsellable fer caminades diàries per la platja, almenys sense haver-se fet un estudi biomecànic previ en un professional de podologia. Tot i així, vull destacar que en casos de lesions, de rehabilitacions i exercicis concrets s'ha de consultar amb el professional adequat.

Però, i què passa amb el famós efecte peeling de les durícies? Doncs que és fals. Aquí hem de diferenciar entre la sorra seca i la sorra humida.

- La primera és la que produeix la major part de les cremades als peus, és la que encara asseca més les durícies i la causant de que aquelles petites o grans clivelles del taló es quedin ennegrides per culpa de la pols de la sorra.

- La sorra humida és la que fa un lleuger efecte peeling, però lleuger. En cap cas reduirà el gruix d'una durícia o treurà un molest ull de poll, com a molt ho notaràs al taló. Però atents! Perquè si no et poses crema hidratant a l'arribar a casa, l'endemà aquests talons estaran exactament igual. A més, et recomano que si tens durícies usis una crema hidratant amb un elevat percentatge d'urea, que té un efecte queratolític.

I què passa amb els efectes a nivell de circulació? En aquest aspecte, caminar per la platja sí té un efecte beneficiós ja que la superfície irregular de la sorra exerceix una pressió a la planta del peu que facilita i millora el retorn venós.

“Si tens durícies usa una crema hidratant amb un elevat percentatge d'urea que té un efecte queratolític.”

Finalment, ja que parlem de platja, d'estiu, de sol... advertir-te que els teus peus també volen i necessiten la protecció solar perquè l'empenya i els dits són susceptibles de patir els efectes del sol. De fet, és tant molest que si alguna vegada se t'han cremat, segur que recordaràs posar-te-la durant un temps.

I no val aprofitar les restes de la crema de la cama cap als peus, que ens coneixem!

Bon estiu!



Lo Peu

CENTRE PODOLÒGIC

Serveis:

- Quiropodia (Callositats, verrugues, ungles encarnades...)
- Estudi biomecànic de la marxa
- Podologia infantil
- Confecció de suports plantars
- Podologia esportiva
- Peu diabètic

C/ Pere Badia, 5- 1er 2a
Torredembarra
Tel. 977 130 435

Mutues:

Sanitas
DKV
MDFTC
MGC
GENERALI

C/ Plaça Boters, 3
Altafulla
Tel. 977 65 15 42