

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE



*Al servei de  
les persones*

**Trastorns  
del peu**



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## La importància dels peus

Són el suport de tot el pes del cos.

Ens mantenen en contacte amb el terra.

Ens permeten desplaçar-nos.

El peu humà i el turmell són una estructura mecànica forta i complexa que conté més de 26 ossos, 33 articulacions i més de 100 músculs, lligaments i tendons. Els principals problemes que podem tenir són:

- Galindons
- Dits de martell
- Fasciïtis
- Espolons

## Trastorns del peu

### 'Hallux valgus' o galindó

Un galindó és una ampliació òssia acompanyada d'una inflamació dolorosa del dit gros del peu, que generalment es doblega cap endins, en direcció a la resta de dits.

#### Causes

- Factors biomecànics i hereditaris.
- Portar sabates de punta estreta.
- Els peus pronadors o que tendeixen a la pronació tenen més possibilitats de desenvolupar-ne.

#### Tractament

- És fonamental que el pacient utilitzi un calçat adequat, de sola plana i punta ampla, ja que encara que es practiqui una cirurgia correctora, la deformitat es reproduirà si no se segueix aquesta mesura.
- Només es corregiran peus dolorosos i que no millorin amb calçat apropiat.

### Dits de martell

És una afecció per la qual el dit del peu es doblega cap avall com un ganxo. Pot ser congènita (és a dir, que s'hagi nascut amb aquesta malformació) o originada per l'ús de sabates inadequades.

#### Causes

- Predisposició genètica.
- Calçat inadequat.
- Malalties reumàtiques.
- Malalties neurològiques.
- En alguns casos la cirurgia pot afavorir l'aparició d'aquestes deformitats en els dits veïns.

#### El tractament depèn del seu estadi

- Manipulació i col·locació d'una fèrula al dit afectat en casos conservadors i lleus.
- La cirurgia.

## **Espoló del calcani**

És la inflamació de la fàscia plantar, amb el punt d'origen en l'os del taló (tuberositat major del calcani).

- La inflamació prolongada sol fer que s'acumuli calci en la zona danyada i que aparegui com un creixement ossi en forma de “punxa” que sobresurt del calcani.

### **Síntomes**

Apareix dolor a la planta del retropeu en caminar. Sol ser més intens després d'un període de descans, és a dir amb els primers passos al matí en llevar-se.

### **Causes**

És una sobrecàrrega de la fàscia plantar que sol produir-se en persones obeses de mitjana edat i esportistes (especialment corredors). També s'associa a malalties reumàtiques.

### **Tractament**

- En principi sol ser conservador, amb fisioteràpia.
- Es pot tractar amb plantilles que eleven lleugerament el taló i descarreguen la zona de tensió.
- Infiltracions amb corticoides en el punt de dolor.
- Tractament quirúrgic, per desenganxar la fàscia del seu punt d'origen en el taló. Alguns professionals també extirpen la “punxa” que apareix enganxada al calcani. S'ha d'insistir en el fet que no és la punxa la que fa mal sinó la inflamació de la fàscia on s'origina.

## Alteracions de l'estabilitat del turmell

Els **lligaments** són els encarregats de proporcionar estabilitat a les articulacions.

- Són estructures fibroses resistents.
- Un esquinç és la distensió o estirament excessiu d'un lligament.
- Les conseqüències són dolor, inflamació i impotència funcional.

### Prevençió i tractament

#### Què hem de treballar per estar en forma?

- Estiraments de la musculatura: insistim en la musculatura que està escurçada (normalment isquiotibials i bessons).
- Manteniment de l'arc articular i la mobilitat.
- Flexibilització de la fàscia plantar (fer rodar una pilota sota el peu, fer massatges a la planta del peu).
- Tonificació global d'extremitats inferiors.
- Treball de l'equilibri i la coordinació (per evitar caigudes i millorar l'estabilitat).

#### Per fer exercicis

Un bon exercici: **caminar**

- Caminar en línia recta.
- Descalços.
- A la platja.
- Sobre una màrfega o un matalàs.
- De puntetes.
- De talons.
- Aixecant els genolls.

**Altres exercicis**

- Flexibilització de la fàscia plantar.
- Treball dels flexors de dits.
- Estirament de la fàscia.
- Treball de l'equilibri.

