

PLANTILLAS PARA ZAPATOS DE TACON "PODOACTIVA ELITE WOMAN"

CÓMO PODER SEGUIR USANDO TACONES Y NO MORIR EN EL INTENTO

Cuando el talón se coloca sobre unos tacones se altera la postura de una manera proporcional a su altura, obligando al cuerpo a equilibrar el desplazamiento hacia delante del centro de gravedad. Para ello se flexionan las rodillas, se produce una retroversión pélvica que reduce la lordosis lumbar alterando el equilibrio de la columna y se tensa toda la musculatura erectora de la espalda desde el sacro hasta las cervicales para mantener la nueva posición en equilibrio, todo ello agrega un mayor estrés en especial a las rodillas y a la columna.

Las sobrecargas en la espalda son generalizadas pero son los pies los que sufren una verdadera tortura al alterar su disposición biomecánica teniendo que soportar el antepié todo el peso del cuerpo.

Un uso ocasional tiene como consecuencia una mayor fatiga de la musculatura de las piernas al requerir aumentar la frecuencia de los pasos con una menor longitud de zancada, lo que supone un considerable incremento del coste energético.

Además se produce fatiga en el psoas iliaco, dolor en la parte baja de la espalda e inflamación del metatarso, efectos que toda mujer ha podido comprobar tras tener que esperar un rato sobre unos tacones.

Podoactiva ha diseñado unas plantillas concebidas para reducir esas molestias y prevenir la aparición de lesiones en los pies, cadera, rodillas y espalda. Se basan en una mayor superficie de apoyo que permite una distribución más homogénea de las presiones según sea la altura del tacón, minimizando sus efectos secundarios.

Para realizar el test he acudido a Podoactiva con mi mujer, que practica diariamente senderismo y fitness en el gimnasio y en su trabajo se ve en la necesidad de usar tacones a diario. Arrastra molestias en el antepié desde hace años y sus rodillas y espalda se resienten del uso continuado de este tipo de zapatos.

El proceso de elaboración de estas plantillas comienza con una exploración minuciosa del patrón de marcha y del pie a cargo de un es-

pecialista en podología, valorando asimetrías, descompensaciones o cualquier otro indicio de relevancia que requiera de una posterior corrección. Luego con las plataformas de presiones se hace una primera valoración de la distribución de las presiones en estático, con los zapatos de tacón que habitualmente se utilizan. Lo siguiente es obtener las huellas plantares con el escáner en 3 D Sport de Podoactiva, patentado a nivel mundial por evitar la distorsión de los resultados obtenidos con el mero apoyo estático del pie sobre una pantalla.

Desde el primer momento se nota un mayor confort general y una reducción de la presión en la almohadilla de los pies ya que la plantilla incorpora un material de alta absorción de los impactos en la zona metatarsiana. Con el paso de las horas se siente una menor tensión en la fascia plantar y esta reducción afecta positivamente a toda la cadena cinética implicada al caminar con tacones, principalmente supone una menor

tensión en gemelos, isquiotibiales y tendón de Aquiles.

Tras unas semanas testando las plantillas para zapatos de tacón y complementando su utilización con otras específicas para las zapatillas deportivas, mi mujer comenta que "las molestias de las almohadillas se han reducido y

percibo una mayor estabilidad al caminar, incluso me da la impresión de que las rodillas también agradecen el uso de estas plantillas..."

En mi opinión son un producto recomendable a todas las que tienen que usar este tipo de zapatos, aunque mi recomendación general es que se trate de reducir en lo posible su uso y la altura de tacón. Un buen consejo es combinar diferentes alturas y modelos de zapatos con y sin tacón para elasticar y no viciar a la musculatura a una posición forzada de acortamiento muscular tendinoso.

Con estas plantillas Podoactiva pretenden acabar con el que "para presumir se tenga que sufrir" y posibilitan a todas las mujeres que sea al menos un poco menos duro eso realizar la figura y estilizar la silueta.



Precio aprox: Estudio de la marca + plantillas + garantía de ajuste o repetición 180 €

OK:

- **Aplica la tecnología deportiva de élite, de máxima precisión, con una adaptabilidad a la forma del pie de hasta una micra.**
- **Total garantía durante un año, incluyendo todas las revisiones y retoques necesarios con el compromiso de obtener el resultado deseado.**
- **Posibilidad de segundos pares adaptados a otras alturas de tacón (réplica del molde virtual) de forma inmediata.**

KO:

- **No se pueden usar en sandalias abiertas y en zapatos con aberturas laterales ya que son visibles y no quedan bien sujetas.**
- **Precio elevado, pero hay que valorar que su utilización va a reducir las visitas al podólogo y al fisioterapeuta.**