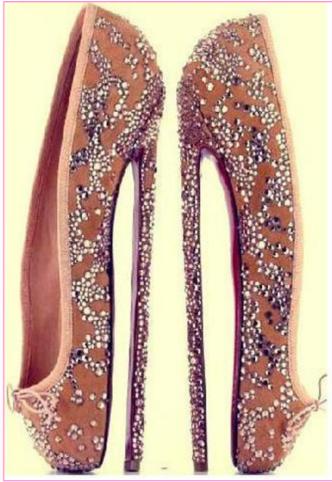


LOS PELIGROS DEL USO DEL TACÓN DESDE LA PERSPECTIVA FISIOTERÁPICA.

AUTORES Nuria Sánchez Labraca; M^a Mar Sánchez Joya; Mónica Rodríguez Pérez; José Abad Querol; M^a Mar Morales Jiménez.

INTRODUCCIÓN



Dentro de la cultura femenina existe un dicho popular que dice "para estar guapa hay que sufrir". Son miles las mujeres que a diario utilizan zapatos con tacones altos para ir a trabajar, ir de fiesta, a la universidad, etc, ya son parte de la vida cotidiana en muchísimas mujeres, pues con ellos se ven más atractivas. Sin embargo puede traer varios efectos adversos si su uso es prolongado y constante.

Cuando se usan los tacones altos de manera continuada, no nos paramos a pensar en que ese hábito puede afectar la salud y que a la larga harán vernos y sentirnos peor. El tacón alto genera que el pie sostenga el peso del cuerpo en un solo punto, lo que crea un desequilibrio, y por tanto, una alteración de la biomecánica por el exceso de trabajo que hacen los músculos y los huesos principalmente.



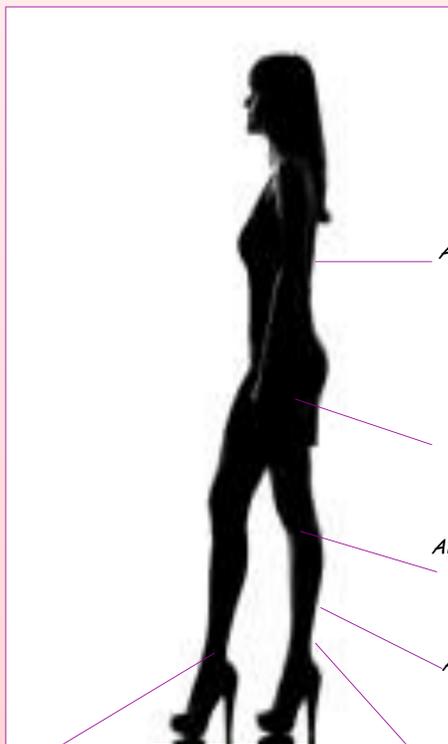
OBJETIVO

Describir los efectos que pueden provocar el uso prolongado de tacones altos en la salud de las mujeres y establecer propuestas desde la fisioterapia de posibles soluciones como prevención de la aparición de posibles lesiones a nivel músculo esquelético, descritos en la literatura científica.

MÉTODO

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos científicas para determinar cuales son las principales lesiones a nivel músculo esquelético susceptibles de padecer las personas usuarias en períodos muy prolongados en el tiempo de calzado con tacón alto.

Lesiones Más Comunes



Aumento de la presión en la columna lumbar= Dolor de espalda.

Lesiones en los pequeños músculos alrededor de las articulaciones de la cadera.

Aumento de presión sobre las rodillas= desgaste del cartilago= artrosis/osteoartritis.

Acortamientos músculos sóleo y gemelos.

Lesiones de tobillo: los tacones altos dificultan el equilibrio, aumentando el riesgo de caídas = esguinces y fracturas.

Acortamiento del tendón de Aquiles

Lesiones Propias del Pie

- *Hallux Valgus: zapatos muy ajustados pueden provocar crecimiento óseo en la base del dedo gordo lo cual se fuerza al dedo a desviarse en ángulo provocando mucho dolor.
- *Dedos en martillo: en ocasiones, los músculos de los dedos 2,3 y 4 pierden la capacidad de estirarse y permanecen doblados.
- *Neuroma de Morton: lesión en los nervios de la parte media del pie, normalmente afecta al nervio que pasa entre el tercero y cuarto dedo, causando engrosamiento y dolor.
- *Bump Pump: o deformidad de Haglund, es un crecimiento óseo que se produce en el talón como resultado de la presión y la fricción de los respaldos y correas de los zapatos.
- *Metatarsalgia: dolor e inflamación en la región del metatarso del pie, justo antes de los dedos. Las cabezas de los metatarsianos pueden inflamarse por diferentes causas y provocan un dolor que se intensifica al caminar o apoyar dicha zona del pie.



Tratamiento de Fisioterapia

Cuando las lesiones producidas están cronificadas o han tenido que ser sometidas a cirugía se realizará tratamiento de fisioterapia con:

- Crioterapia y termoterapia profunda.
- Electroterapia.
- Terapia manual como cinesiterapia, propiocepción, técnicas miofasciales y musculares.
- Masoterapia.
- Corrección de la postura con RPG.

Educación y Promoción de la Salud

- Utilizar los tacones altos solo en ocasiones especiales.
- Se recomienda que el zapato tenga un tacón no más de 3 cm, ya que ayuda al despegue del pie durante la marcha.
- La suela debe ser resistente y gruesa y si es de goma mejor, ya que absorbe mucho mejor los impactos del pie contra el suelo.
- La punta del zapato debe estar cerrada y que sea más bien amplia. para que los dedos tengan espacio.
- Colocar juaneteras, plantillas protectoras para la almohadilla plantar o protectores para rozaduras antes de empezar el día. Es mejor prevenir.
- Se le enseñará a la paciente a realizarse en la zona auto masaje y auto estiramientos

CONCLUSIÓN

Desde el punto de vista de la fisioterapia uso de zapatos con tacón alto no sólo afecta a las articulaciones del tobillo y pie sino que también puede provocar graves consecuencias de salud en el resto de articulaciones del cuerpo desde las rodillas hasta la columna vertebral. Es importante conocer los riesgos y los efectos que pueden provocar en nuestro cuerpo el uso excesivo del tacón alto, y reflexionar sobre los valores que imperan en nuestro día a día, donde es más frecuente anteponer la moda y la estética a la salud.

