

# PIES PARA QUE OS QUIERO



Los últimos avances tecnológicos nos permiten saber que genéticamente nos parecemos bastante a nuestros primos hermanos los simios, sin embargo hay algo, además de la inteligencia, que nos diferencia de manera manifiesta de ellos, la capacidad de andar y correr sobre dos elementos anatómicos, los simios mas evolucionados solo lo consiguen durante breve espacio de tiempo teniendo que recurrir a la ayuda de las manos.

Los humanos tenemos la enorme virtud de haber desarrollado un sistema locomotor ciertamente privilegiado que nos hace ser diferentes del resto del reino animal gracias en buena parte a nuestros pies que son sin lugar a dudas el elemento anatómico mas diferenciador de nuestro cuerpo humano.

Según muchos investigadores somos humanos gracias precisamente a nuestros pies.

El pie ha sido la gran cenicienta del cuerpo humano sufriendo a menudo el menosprecio por parte de la sociedad, sin embargo si hay un colectivo consciente de la importancia del mismo ese es el corredor de fondo.

Con sus 28 huesos, 30 músculos y complejas articulaciones el pie es un maravilloso puzzle capaz de permitirnos soportar el peso de nuestro cuerpo y realizar las mas complicadas maniobras y gestos deportivos.

Desgraciadamente en demasiadas ocasiones nos acordamos de nuestros pies tan sólo cuando nos dan problemas en forma de dolor ,sudor, etc y es entonces cuando acudimos a pedir ayuda a diversos profesionales, masajista, fisioterapeuta, médico, traumatólogo, podólogo, etc pero lo realmente recomendable sobre todo para alguien que sobreutiliza tanto sus pies como es el corredor de fondo, sería someterse a un estudio concienzudo de su aparato locomotor, ya que cualquier alteración del mismo va a disparar la probabilidad de padecer una lesión.



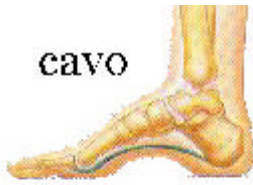
Los pies peor estructurados son los que más lesiones sufrirán y los que más problemas van a transmitir al resto del sistema locomotor.

En el pie encontramos tres zonas diferenciadas pero perfectamente conjuntadas y adaptadas para el papel que tienen que desempeñar.

**El retropié** o talón está formado por dos huesos que son los mas grandes del pie y también los que tendrán que soportar el impacto del peso de nuestro cuerpo contra el suelo en cada paso. Se trata del calcáneo que hace el papel de forzudo chocando una y otra vez con el suelo y el astrágalo, único hueso exento de inserciones musculares que es una especie de jinete que cabalgando sobre el calcáneo tiene la difícil misión de repartir la carga a las estructuras óseas que tiene por delante, los huesos del mediopié.

**El mediopié** es la zona intermedia o de transición, la conforman 5 huesos menores de forma bastante cuadrangular que son el escafoides, cuboides y las tres cuñas. Es precisamente en esta zona dónde se van a producir loó movimientos de pronación y supinación que tanto traen de cabeza a los fabricantes de zapatillas

deportivas en su intento de limitar los excesos de movilidad y por tanto de sobrecargas y lesiones.



**El antepié** o parte delantera del pie es la zona por donde se va a producir el despegue del suelo gracias al impulso que va a ejercer la contracción del músculo gemelo a través del tendón de aquiles. El antepié está formado por 5 metatarsianos y cinco dedos que según su longitud hablaremos de pie egipcio, griego o cuadrado y dependiendo de lo regular que sea la fórmula metatarsal tendremos mayor o menos tendencia a sufrir problemas en forma de metatarsalgias.

Atendiendo a la bóveda plantar distinguimos tres modelos anatómicos, **pie normal** o fisiológico, **pie plano** con ausencia o disminución de arco plantar o **pie cavo** con acusada bóveda plantar.

El pie es como la hélice de un barco, posee un movimiento helicoidal, de forma que cualquier alteración de una de sus zonas será compensada por las restantes por lo que los pies con mayor capacidad de adaptación serán también los que menos problemas tendrán.