

Pronador o Supinador? There is the question!

Si hay una razón que trae de cabeza a corredores y profesionales del entorno médico-deportivo es el tan traído y llevado concepto de la pronación y la supinación y eso es debido a que en muchas ocasiones esta cuestión no aparece demasiado clara, sobre todo si se parte de un estudio estático que suele ser poco afortunado y menos respetuoso con el elemento más dinámico de nuestro cuerpo, el Pie.

Siempre que abordamos este tema la polémica está servida incluso entre profesionales del ámbito podológico y ello se debe a la extraordinaria complejidad que en ocasiones conlleva la biomecánica del pie, que a menudo suele simplificarse por desconocimiento y cuanto más investigamos sobre su funcionalidad más fascinación nos produce, realmente la naturaleza ha sido generosa con el hombre al dotarle de un maravilloso complejo locomotor que nos permite realizar los más diversos movimientos y gestos propios y únicos del ser humano. Quizá la máxima expresión de la belleza corporal la representen las bailarinas, la fortaleza los levantadores de pesas y la resistencia los corredores de maratón cuyos pies soportaran una y otra vez, hasta 45.000 veces la impactación de sus pies contra una superficie inventada por el ser humano, el asfalto.

El pie es el elemento anatómico que nos relaciona con el suelo y a menudo tiene que hacer de intermediario entre las compresiones que recibe desde arriba, columna, cadera y rodilla y por abajo en sentido ascendente la respuesta del terreno, cuanto mayor sea la capacidad del pie para adaptarse a la tensión recibida por estas dos fuerzas de igual dirección pero de sentido contrario, mejor será el pronóstico en cuanto a lo que a funcionalidad y rendimiento deportivo se refiere.

Por ello podemos afirmar que unos pies bien constituidos son el mejor seguro para controlar la aparición de lesiones.

Tanto la supinación como la pronación pueden producirse en los tres segmentos del pie, es decir, en el retropié, en el mediopié o en el antepié. Podemos afirmar que lo ideal es que los apoyos del pie discurren dentro de parámetros normofuncionales y que a medida que se aleje de estos parámetros ideales se disparará la probabilidad de padecer lesiones.

Por otra parte si el pie no tuviese esta capacidad de adaptación al medio nos veríamos imposibilitados para realizar muchas de las tareas cotidianas, por tanto no siempre es negativo encontrarnos con un pie pronado o supinado, no debiéndonos limitar por tanto al estudio segmentado de una parte de nuestro cuerpo sino integrado dentro del conjunto del aparato locomotor.

La Pronación es un efecto fisiológico y necesario con el que el pie disipa parte de la carga que recibe en cada paso para adaptarse a las irregularidades del terreno, si no fuera por ese movimiento pronatorio nuestros pies sufrirían continuas fracturas, el problema reside cuando esa pronación está aumentada por encima de los parámetros fisiológicos, en ese caso hablamos de hiperpronación, sobrepronación o simplemente corredor pronador que consiste en un derrumbamiento del pie hacia la zona interna del mismo.

Entendemos por supinación el efecto contrario, es decir cuando hay una ausencia o disminución del efecto pronatorio fisiológico, ofreciendo un apoyo por la parte externa del pie. El pie pronado suele llevar asociado un aplanamiento de la bóveda o arco plantar, es frecuente encontrarlo en los niños en su primera infancia motivado por la laxitud ligamentosa que presentan, hablamos entonces de pie plano-valgo que normalmente evoluciona hacia la normalidad.

Por el contrario el pie supinado va a ir asociado al cavo-varo, se trata de un pie muy estructurado y con poca movilidad con una bóveda plantar aumentada y el tobillo hacia fuera.

El pie normal o fisiológico es aquel cuyo apoyo comienza por la parte externa del tobillo ejerciendo a continuación una discreta pronación por parte del mediopié y despegando el antepié entre el 1º y 2º metatarsiano. El apoyo medio del pie ha de corresponder al 1/3 total del ancho de la huella plantar.

Unos pies sanos y funcionales nos llevarán al fin del mundo.