

# El peligro de utilizar chanclas en verano

---

¡Adoramos el buen tiempo! Y esta primavera se alarga sin control; a un paso del verano, entre días de sol y tormentas, tenemos el zapatero revolucionado y las sandalias y chancletas preparadas en el armario, para sacarlas a la primera ocasión. Estamos hartos de zapatos cerrados, el calzado veraniego, es divertido, fresco, cómodo y en apariencia inofensivo, sin embargo puede producir fascitis plantar, grietas y diversas lesiones...si se utiliza más horas de lo necesario. Desde Fisioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, te explican todo lo que has de saber sobre las amenazas que entraña el uso de estas populares y queridas prendas estivales.

[www.fisioserv.com](http://www.fisioserv.com)



1. **Fascitis plantar.** Abusar de las chanclas o de zapatos planos (bailarinas, merceditas, etc) puede ocasionar fascitis plantar. La fascitis plantar es una

inflamación y degeneración de toda la fascia compuesta por tejido conectivo que va desde el hueso del talón hasta los dedos. Estas estructuras de las plantas de los pies desarrollan una importante función biomecánica, ya que ayudan a la musculatura a mantener el arco plantar, absorber y transmitir la energía durante el movimiento al resto de la musculatura del miembro inferior. Esta dolencia **suele corregirse con una combinación de masaje deportivo y ejercicios diarios.**



*Fascitis plantar*

2. **Dolores de rodilla, espalda y cadera.** Utilizando chanclas el apoyo al puente del pie es limitado, lo que con su uso frecuente puede producir a quien las utiliza, molestos dolores de espalda, cadera o rodilla.
3. **Lesiones.** El uso prolongado de chanclas puede, además de la fascitis, producir lesiones como, por ejemplo, esguince de tobillo, por la nula sujeción que aportan.
4. **Rozaduras, ampollas...** Excederse en el uso de chanclas en verano puede causar abrasiones en los pies y en los dedos. Estas heridas abiertas hacen que la persona afectada sea más susceptible a las infecciones y a los gérmenes.
5. **Daño solar.** Al utilizar chanclas, el pie está expuesto al sol un gran número de horas, lo que hace que nos lo podamos quemar con mucha facilidad.

6. **Juanetes:** Cuando se utilizan chanclas no se pisa de la manera adecuada, por lo que uno distribuye el peso del pie de manera distinta, sobrecargando zonas que pueden terminar creciendo por sobrecarga de esfuerzo.

**Acerca de Fisioserv:**

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 horas al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

**Tfno. :** 915 04 44 11

**Móvil:** 639 66 89 65

**Fax:** 91 574 22 28

[www.fisioserv.com](http://www.fisioserv.com)