

Mejor tacón que plano

Quando se habla de salud

¿Sabías que el uso continuado de un zapato plano influye en el desarrollo de ciertas enfermedades? Un ejemplo es la fascitis plantar, una inflamación de la fascia compuesta por tejido conectivo que va desde el hueso del talón hasta los dedos, pero existen más... Los expertos de Fisioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, te cuentan a continuación los motivos por los que no es recomendable abusar de los zapatos planos, a la vez que aseguran que lo perfecto es utilizar calzado con unos pocos centímetros de tacón. ¿Quieres saber más? www.fisioserv.com



- **Utilizar zapato plano a diario puede provocar osteoartritis** y daños en las articulaciones. La osteoartritis es el trastorno articular más común y se debe al envejecimiento, desgaste y rotura en una articulación.

- **Las suelas planas repercuten en la zona baja de la espalda**, en los tobillos y en las caderas, causando también diferentes dolores crónicos, por ejemplo en la zona lumbar más baja.
- **Fascitis plantar**. Abusar de zapatos planos (bailarinas, merceditas, flats, etc) puede ocasionar fascitis plantar, que 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**.
- No utilizar nunca nada de tacón puede hacer que la zona del “puente” sufra en exceso, llegando a causar la **enfermedad del arco caído** (pies planos), lo que con el tiempo se traduce en dolores al caminar.
- Los **expertos recomiendan utilizar un calzado** que tenga **entre 3 y 5 cm** de tacón a diario, con el fin de proteger la espalda y evitar también diferentes tipos de lesiones en los pies.

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