

El significado de los calambres en los pies de deportistas según FisioClínic Valencia

Una de las principales causas de la aparición de dichos calambres es la falta de hidratación,

La contracción del músculo de forma involuntaria, dolorosa y de una duración corta en el tiempo es una de las situaciones que muchos deportistas sufren a lo largo de su carrera deportiva. Dicha contracción repentina, comúnmente llamado calambre o rampa, no supone ningún riesgo para la salud del deportista, excepto cuando estos se dan de forma continuada.

La continuidad de calambres en deportistas indicará una posible patología que deberá ser diagnosticada por un podólogo especialista, ya que pueden ser muchas las causas por las cuales aparecen estos calambres. Según el director de Fisioclinic Valencia, Salva García, una de las principales causas de la aparición de dichos calambres es la falta de hidratación, con la consiguiente pérdida de líquidos y minerales necesarios para la contracción muscular correcta. Lo que favorece la aparición de estas molestias no únicamente en los pies sino en las piernas también.

Otro aspecto que puede favorecer a la aparición de calambres es el uso de un calzado inadecuado para la práctica deportiva. En concreto, el uso de zapatos con las hormas estrechas, que favorecen a la compresión y al exceso de presión en el pie al acordonar el calzado, o el uso de calzados desgastados que no controlen correctamente el movimiento del pie y aumenten el estrés muscular del mismo.

Salva García, también destaca que la debilidad de la musculatura del pie y miembro inferior puede producir una fatiga en la zona y, a su vez, a una defensa muscular a modo de calambre. Por otro lado, una de las posibilidades es la existencia de diferentes alteraciones biomecánicas en el pie, o miembro inferior, que estresen los tejidos o favorezcan la compresión del paquete vasculo-nervioso.

Por este motivo, visitar a un especialista cuando aparezca una continuidad de calambres será aconsejable, ya que asesorará al paciente sobre las diferentes formas de prevenirlos, valorando la biomecánica, aconsejando el calzado adecuado, complementos alimenticios que puedan ayudar al paciente y proponer ejercicios que mejoren la calidad muscular de la zona.

Este problema se puede abarcar desde diferentes enfoques, pero cada caso deberá ser valorado de forma individual para alcanzar la solución de una manera rápida y segura.

Sobre Biomotion Lab, la red de franquicias podológicas más potente de España

Biomotion Lab es una franquicia dedicada a la elaboración de plantillas personalizadas para la realización de múltiples deportes. Biomotion Lab representa el futuro de las plantillas deportivas basadas en un Sistema de Exploración Biomecánico Único creado con las más Avanzadas

Tecnologías. Biomotion Lab está en plena expansión en el mercado español y ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Medicina](#) [Franquicias](#) [Valencia](#) [Aragón](#) [Murcia](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>