

Las plantillas Podoactiva Ski una revolución para practicar esquí de forma segura

[Multimedia](#)

Las plantillas Podoactiva Ski, que se realizan en la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa, facilitan el aprendizaje, la estabilidad y el confort | “Gracias a las plantillas, se conseguirá optimizar las cargas en los giros, mejorar la transmisión de las fuerzas y prevenir lesiones. Sin reducir el espacio en el botín, se consigue disminuir la probabilidad de juanetes, bursitis, dolor en los dedos y la fatiga muscular”, explica Javier Alfaro podólogo de la Unidad del Pie

Donostia-San Sebastián, 12 de enero de 2016.- A los amantes del esquí les gustará saber que Podoactiva ha desarrollado y patentado una plantilla específica para la práctica del esquí, ‘las plantillas Podoactiva Ski’ cuyo objetivo no es otro que mejorar la estabilidad del esquiador. Una revolución que permitirá disfrutar de su pasión de forma segura.

“Gracias a las plantillas, se conseguirá optimizar las cargas en los giros, mejorar la transmisión de las fuerzas y prevenir lesiones. Sin reducir el espacio en el botín, se consigue disminuir la probabilidad de juanetes, bursitis, dolor en los dedos y la fatiga muscular”, explica Javier Alfaro podólogo de la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa. “Las plantillas Podoactiva Ski facilitan el aprendizaje, la estabilidad y el confort. Con ellas esquiaras relajado”, concluye Alfaro.

Cómo cuidar los pies cuando vas a esquiar

Uno de los problemas que vamos a encontrar en la nieve son las bajas temperaturas a las que sometemos a nuestros pies durante varias horas. Es importante el uso de calcetines específicos que nos protejan lo suficiente y muy importante que estos calcetines tengan pocas costuras y no presenten arrugas que se pueden traducir en ampollas, pasadas unas horas.

El uso de plantillas personalizadas que incorporen distintos materiales con alta capacidad de aislamiento puede ser una buena solución. Además, una plantilla con una adaptación perfecta y una elasticidad controlada va a contribuir a mejorar el retorno sanguíneo favoreciendo la termorregulación del pie. “Las plantillas Podoactiva Ski han sido testadas en condiciones extremas confirmando objetivamente su alta capacidad de aislamiento del frío y la gran diferencia existente en la comparativa contra plantillas genéricas que podemos encontrar en el mercado”, subraya Javier Alfaro.

Hemos de tener en cuenta que el agente que más va a agredir al pie durante la práctica del esquí va a ser la bota, por lo que es de vital importancia que la elección de la misma sea correcta. Una bota excesivamente comprimida va a

impedir disfrutar del esquí por muchos motivos (generará rozaduras, callosidades, limitará la circulación sanguínea en el pie, aumentará la tensión muscular generada en la planta del pie y en la parte posterior de la pierna, etc.). Igualmente una bota que no sujetase correctamente el pie, nos generará problemas de inestabilidad, ampollas por fricción, etc.

¿Cómo puede una plantilla ayudar a esquiar?

La técnica y el material de esquí han ido evolucionando mucho en los últimos años. Con los esquís de última generación podemos decir que el pie ha obtenido un mayor protagonismo en cuanto a la técnica. Estas plantillas ski son fruto de un proyecto de investigación realizado por podólogos e ingenieros de Podoactiva, instructores de esquí e investigadores de la Universidad de Zaragoza y están patentadas por Podoactiva. “Son diseñadas de manera personalizada partiendo de un estudio biomecánico previo, realizado por un podólogo –explica Javier Alfaro-, en el que se tienen en cuenta parámetros como la geometría del pie, deformidades (dedos en garra, juanetes, etc.), movilidad articular, reparto de presiones simulando el gesto del esquí, etc.

Posteriormente se escanea el pie en 3D mediante el sistema 3D Scan Sport Podoactiva (patentado internacionalmente) que permite obtener una imagen exacta del pie en una situación similar a la que tiene en el interior de la bota (con precisión de micras). “Una vez diseñada, la plantilla no se fabrica por termoformado (deformando un material con presión y calor) sino que se “esculpe” de forma robotizada en un material exclusivo. Esto hace que la plantilla tenga el componente elástico que queremos pero que a su vez siempre recupere la forma original”, asegura el especialista.

“En el diseño de la plantilla se tiene en cuenta la teoría de la triangulación al esquiar –concluye Javier Alfaro- usando las plantillas Podoactiva Ski iniciar un giro es tan sencillo como realizar el gesto de oprimir el suelo con el primer dedo. Algunos esquiadores han definido la experiencia como si esquiaran con dirección asistida”.
