

Los pies, el pilar fundamental de un jugador de baloncesto según Grimalt Llinàs

[Multimedia](#)

La solución más práctica para evitar sobrecargas y futuras lesiones según la Clínica Grimalt Llinàs es en primer lugar realizar un trabajo muscular específico para fortalecer, potenciar y estirar diferentes estructuras musculares

El buen cuidado de los pies es un aspecto fundamental para un jugador. Ciertamente es que los pies son los principales protagonistas del gesto deportivo en el baloncesto, ya que se encargan de generar el gesto explosivo que el baloncesto necesita. Además, son los principales puntos de carga, llegando a soportar una carga dos veces el peso del cuerpo del deportista e incluso hasta cuatro veces cuando corre. Es por este motivo que realizar un estudio biomecánico y analizar la pisada del jugador se convierte en una visita obligatoria para prevenir futuras lesiones.

En el momento que el jugador tiene un defecto en la pisada, las consecuencias son casi inmediatas, ya que aparecen sobrecargas en diferentes zonas del cuerpo, la más usual la zona articular de la rodilla. Esto se debe ya que los pies se encargan de amortiguar todo el peso, y un defecto en la pisada disminuye la capacidad de amortiguación recargando diferentes zonas.

La solución más práctica para evitar sobrecargas y futuras lesiones según la [Clínica Grimalt Llinàs](#) es en primer lugar realizar un trabajo muscular específico para fortalecer, potenciar y estirar diferentes estructuras musculares. Sin embargo, la gran mayoría de defectos necesitan de una corrección mediante plantillas personalizadas, tras un estudio podológico profesional, para mejorar el apoyo del pie.

Sobre el método Biomotion Lab:

La Clínica Podológica Grimal Llinàs forma parte de la franquicia [Biomotion Lab](#), que trabaja con un método innovador que permite avanzar en el estudio completo y exhaustivo de músculos y articulaciones. Además de contribuir a desarrollar una mejor práctica deportiva entre sus pacientes, Biomotion Lab ofrece las herramientas necesarias a todos los franquiciados para fomentar su formación en biomecánica deportiva.
