

## Podólogos del fútbol alertan del riesgo de lesiones ante el parón de la liga por el coronavirus

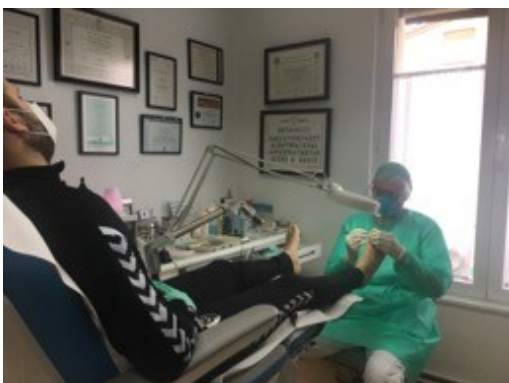
**Ampollas al volver a calzarse las botas después de tres meses, talalgias y fascitis plantares por llevar zapatillas de casa, sobrecargas y metatarsalgias, son las principales lesiones a las que se enfrentan los futbolistas profesionales**

**Ante el inicio de la Liga el Consejo General de Colegios de Podólogos ha contactado con varios profesionales de la Podología de equipos de Primera y Segunda para saber cómo se encuentran los futbolistas tras el confinamiento**

**La presencia de estos profesionales en los equipos médicos de los clubes es cada vez más frecuente y más importante**

**El 10 de junio vuelve la Liga. ¿Cómo habrá afectado el parón a los pies de los futbolistas? Muchos clubes cuentan con podólogos en sus cuadros médicos, aunque casi siempre como asesores externos u ocasionales. Los grandes clubes, como el Real Madrid o el Barcelona, hace años que cuentan con estos profesionales y algunos medios ya han recabado su opinión en alguna ocasión. Pero el Consejo General de Colegios de Podólogos ha querido dar voz a otros profesionales de la Podología de otros clubes, no solo de Primera División, en la Liga Santander, sino también de otras categorías.**

La primera pregunta que cualquier aficionado puede hacerse es clara: ¿Hay más riesgo de lesiones como consecuencia del parón? El podólogo de Osasuna, Javier Rada, es contundente: “Sí, hay más lesiones ligamentosas, musculares y dérmicas debido a que ese parón ha limitado mucho el tipo de ejercicio que se podía realizar en espacios reducidos: menor posibilidad de sprint, cambios de ritmo, de giro, contacto con balón, tiros, pases, controles...”.



**“Hay más lesiones ligamentosas, musculares y dérmicas, debido a que el parón ha limitado mucho el tipo de ejercicio que se podía realizar en espacio reducidos”**

**Javier Rada, podólogo de Osasuna**

El podólogo del Deportivo de La Coruña, Manuel Romero, tampoco tiene ninguna duda: “Claramente, sí: los tejidos no están adaptados como antes a las demandas físicas. Aunque se haya entrenado varias horas al día, este entrenamiento ha sido con limitaciones y muy diferente a la actividad después del parón. Además, el pie trabaja y mantiene la forma en parte gracias a cada paso de nuestro día a día y esa actividad se ha visto reducida casi a cero”.



**“Sí hay más riesgo de lesiones, porque el pie mantiene la forma gracias a cada paso y esa actividad se ha visto reducida casi a cero”**

**Manuel Romero, podólogo del Deportivo de La Coruña.**

Ernesto J. López Artiles, podólogo de la Unión Deportiva Las Palmas, que milita en la categoría de plata del fútbol española, plantea cuáles han sido las lesiones más comunes: “la aparición de lesiones por sobrecarga, metatarsalgias por saltos y carreras en escaleras, algunas talalgias y fascitis plantares por el uso de zapatillas de casa y por entrenar en superficies duras de manera continuada”. “Ahora, el comienzo del entrenamiento en el campo y la vuelta al trabajo con balón ha ocasionado en algunos casos la aparición de ampollas como en una pretemporada normal”, afirma el podólogo de la UD Las Palmas.



**“Ha habido talalgias y fascitis plantares por el uso de zapatillas de casa y entrenar en superficies duras”**

**Ernesto López Artiles,  
podólogo de la Unión  
Deportiva Las Palmas**



**“Los jugadores han ido descalzos, en chanchas, pantuflas... y eso, durante tantos días, pasa factura”**

**Dani Bleda, podólogo del Albacete durante el confinamiento**

**Dani Bleda utiliza esta máquina para realizar un trabajo gradual post-confinamiento. Esta máquina trabaja en ingravidez y sirve para reeducar la marcha y la técnica de carrera y tras lesiones en miembros inferiores.**

Dani Bleda ha sido hasta hace unas semanas podólogo del Albacete, que disputará al Rayo, el primer partido de las competiciones profesionales, en este caso de la Liga SmartBank, en Segunda. Bleda coincide en que uno de los mayores problemas desde el punto de la Podología es el calzado: “Los jugadores, al igual que la gente de la calle, estos días no han usado su calzado habitual, han ido descalzos, en chanchas, pantuflas... y eso durante tantos días pasa factura”.

Según Dani Bleda, “los deportistas, durante el confinamiento, han estado entrenando de manera funcional, pero hay algo muy básico que no han podido realizar: andar. Algo tan básico como la marcha humana, ni siquiera se ha podido ejercitar durante un mínimo de 40 minutos. Sumado a largos periodos de tiempo de inactividad, unas cuantas horas tumbados en el sofá, sentados en sillas y sillones... todo eso tiene sus consecuencias físicas”.

**El podólogo de la Federación Madrileña de Fútbol, Luis Soler, también cree que “dado que estamos en un momento clave de la temporada de gran exigencia, lo más probable es que haya un ligero aumento en el número de las lesiones debido a este parón”.**

Más optimista es la podóloga del Valencia CF, Carme Viel, que piensa que, en principio no tiene que haber mayor riesgo de lesiones, porque los jugadores han estado trabajando durante el confinamiento y los primeros entrenos grupales se hacen bajo la estricta supervisión del cuerpo técnico y médico, para que todo funcione de manera óptima. "Es un trabajo en equipo, nunca mejor dicho", ha resaltado la podóloga del Valencia.

"La principal recomendación es, sobre todo, evitar la aparición de roces o ampollas. Durante el confinamiento los jugadores han estado entrenando en casa con programas personalizados, pero no se han calzado las botas. Estos primeros días de entrenamiento hemos estado usando productos y protecciones para prevenir la aparición de las mismas", ha declarado Carme Viel.



**“Durante el confinamiento, los jugadores han estado entrenando en casa con programas personalizados, pero no se han calzado las botas”**

**Carmen Viel, podóloga del Valencia CF**

Santiago Muñoz, podólogo del Levante UD, cree que para evitar lesiones los jugadores deben mantener “una actividad física moderada realizando movimientos con los dedos de los pies y los tobillos”. Además, es importante “que no abusen de zapatillas de andar por casa o chancas para evitar dolor en la planta del pie y el talón”. Junto a esto, al volver a calzarse con botas, “hay que proteger zonas sensibles y utilizar vaselina para evitar ampollas”, afirma el podólogo del Levante.



**“Para evitar lesiones, los jugadores deben mantener una actividad física moderada, realizando movimientos con los dedos de los pies y los tobillos”**

**Santiago Muñoz, podólogo del Levante UD**

“A nuestros jugadores de Osasuna les pedimos que siguieran utilizando en lo posible, en el jardín o césped artificial, las botas de fútbol para adaptarse lo antes posible a la vuelta diaria”, afirma el podólogo del equipo navarro.

Coincide con Muñoz el podólogo del Depor cuyas recomendaciones son las típicas de un inicio de temporada: “tratar las afecciones dérmicas y ungueales existentes, buena hidratación del pie, protección de zonas habituales de roce y mucho cuidado con botas desgastadas, deformadas o endurecidas por falta de uso”. El trabajo actual de los podólogos con los jugadores es muy similar al que se realiza en pre-temporada, aunque, como señala Manuel Romero, “con el perjuicio de haber estado más tiempo parados que en las vacaciones de verano”.

“El parón ha sido mayor que el de unas vacaciones entre competiciones, por lo que en el Levante hemos vuelto a testar determinados parámetros”, asegura Santiago Muñoz.

Puede parecer que se asemeja a la pretemporada, pero no lo es: llegan con diferente preparación a la que tienen que adaptarse en poco tiempo, con partidos importantes a corto plazo lo que provoca mayor intensidad en los entrenamientos, apunta el podólogo de Osasuna: “Han estado en confinamiento con limitaciones y eso provoca más trabajo de prevención: estudios de la marcha y la carrera para evaluar si ha habido algún cambio y hay que readaptar algún tratamiento, descargas ante la aparición de ampollas por fricción, hematomas subungueales, helomas, hiperqueratosis, uñas incarnadas...”

Esto también inquieta a Bleda: “Hay que prestar mucha atención a las consecuencias físicas del parón, porque nunca han estado tanto tiempo sin jugar y puede haber un choque de trenes. A la inactividad relativa se suma la gran cantidad de partidos al que se van a enfrentar en tan poco tiempo”.

Esta es una de las claves del podólogo del fútbol. El del equipo canario lo tiene claro: “El trabajo podológico, al igual que otros servicios sanitarios a los jugadores, parte de la premisa de la resolución rápida. Tengamos en cuenta que el jugador profesional está para entrenar y jugar, y debe estar a disposición del entrenador. Esa es nuestra función: prevenir y tratar las patologías bajo la presión de que se juegan partidos continuamente. Ahora, con este plan de juego que se pone en práctica para terminar la liga, los servicios podológicos debemos estar en alerta, la intensidad, el estrés hace que puedan aparecer problemas que debemos resolver o atenuar lo más rápidamente posible”.

### **El podólogo del fútbol en tiempos de coronavirus**

“Durante el confinamiento, hemos estado en contacto con los jugadores haciendo telemedicina. Presencialmente no se ha producido hasta esta semana. Hasta que hemos pasado a la fase 2 de la desescalada no les he visto en persona”, señala la podóloga del equipo che. “El trabajo es muy parecido al que se hace en pretemporada en algunos aspectos, como la parte de quiropodia y tratamientos de piel y uñas, que hemos reanudado esta semana”, explica la podóloga del club valenciano.

En el caso de la Unión Deportiva Las Palmas, el servicio de podología ha estado a disposición de los jugadores en la clínica podológica de Artiles, situación que ya ha cambiado: “Ahora, con la desescalada y la vuelta a la ciudad deportiva, prestamos los servicios in situ, con unas medidas anticovid-19 estrictas, supervisadas por los servicios médicos y el personal de La Liga”.



### **La importancia creciente de estos profesionales**

"La figura de la podóloga o podólogo es muy importante dentro del equipo multidisciplinar del fútbol. Tenemos mucho que decir y aportamos mucho en los tratamientos y en la prevención de lesiones", afirma Viel.

"Se realiza trabajo preventivo con distintos tipos de plantillas según las necesidades: ortesis de silicona, tratamiento de ampollas, helomas, hiperqueratosis, uñas incarnadas, hematomas subungueales...", señala Javier Rada.

Coincide el podólogo del Depor: "Cada día es más grande la demanda de estos profesionales de una atención podológica especializada".

"Cada vez se cuenta más en los equipos profesionales con podólogas o podólogos y el auge del fútbol femenino hace que se amplíen los profesionales sanitarios alrededor del equipo", apunta el podólogo del Levante.

Por su parte, el equipo de Las Palmas lleva ocho temporadas contando con López Artiles quien tiene claro que "es un servicio esencial y demandado por los jugadores". La presencia del podólogo dentro de los servicios médicos en equipos de fútbol profesional es, en su opinión, "imprescindible". Y la razón no puede ser más obvia: "Es un deporte que se juega con los pies".

Sin embargo, el ex podólogo del Alba plantea un problema: "Es muy importante que existan y que estén integrados en el día a día, porque la mayoría de las veces son consultores externos. Poco a poco las plantillas técnicas y sanitarias crecen y debería haber podólogos en ellas".

Luis Soler, el podólogo de la Federación Madrileña de Fútbol, cree que esta figura se debe extender también al fútbol base, a la cantera: "En categorías inferiores también poco a poco el podólogo comienza a tener más importancia, aunque todavía queda camino que recorrer para concienciar de la importancia que tienen nuestros profesionales".