

SALUT & BELLESA

Caminar amb salut

PE
PÀGINES ESPECIALS

Els peus, la base de la nostra salut

A la Policlínica Treton ofereixen tractaments adaptats a cada cas

A la Policlínica Treton són veritables especialistes en podologia, i és que tracten des de la geriàtrica fins a la diabètica, passant per la quirúrgica i l'esportiva. En aquest sentit, actualment a la clínica s'ha iniciat el tractament del peu diabètic, on la prevenció és fonamental, tal i com destaca un dels seus especialistes, David Medina. I és que les complicacions derivades d'un mal control poden arribar a ser "molt greus per als pacients i donar lloc a importants discapacitats", afirma. Així, els serveis que realitzen són de quiropòdia, suports plantars individualitzats i exploracions biomecàniques, així com promoció i prevenció de la salut podal.

El diplomad en podologia destaca que els problemes de peus més habituals entre la població provenen d'un mal recolzament del peu, que produeix durícies i altres problemes com la marxa antiàlgica. També es presenta molt sovint l'enclavament d'ungles per tall incorrecte i per dur un calçat inadequat. No obstant això, de cara a l'estiu predominen altres problemes, com la sequedat en els peus per utilitzar calçat inadequat, friccions i butllofes, excés de sudoració i infeccions cutànies per fongs o berrugues, tal i com apunta Lorena Mota, també podòloga

a la Policlínica Treton.

Per tot plegat, la Treton ofereix diversos tractaments, com la delaminació de durícies, el tall d'ungles, l'exploració de dolor de peus, la cura de ferides o de berrugues o la presència de fongs i de deformitats en les unghes, així com tractaments de dermatopaties, de mala olor, d'excessiva sudoració i també assessorament en el calçat.

Una sabata per a cada peu

En aquest sentit, el podòleg David Medina assenyalava que el principal requisit que ha de complir una sabata és la confortabilitat, si bé també és important per a una persona que s'adigui amb el seu gust, és a dir, que compleixi una funció estètica. Per la seva banda, Lorena Mota especifica que "en general una sabata hauria de ser còmoda, de material transpirable i suau, àmplia i amb sola amortidora a la vegada que flexible, que aporti confort i estabilitat en la marxa".

Quant als nens, cal cercar unes sabates amb contrafort en la part posterior, que no arribin a fixar i que portin velcro per afavorir l'autonomia i l'adaptació. A més, cal que siguin de sola àmplia, que acabin amb punta mirant cap a dalt, que no pesin, que duguin protecció en la puntera dels dits i que siguin transpirables. Finalment, David Medina també assen-

POLICLÍNICA TRETON



David Medina i Lorena Mota són dos podòlegs que treballen a la Policlínica Treton de Terrassa. MARTA BALAGUER



Policlínica Treton

A Plaça del Progrés, 24
T 93 780 88 66
@ policlinicatretton.com

yala que, tot i que ara ve el bon temps, és important tenir en compte que les xancles són només per a certs moments, ja que no tenen cap fixació. Fins i tot diu que hi ha peus que no les toleren.

La base de la salut

També és preocupant per a ambdós podòlegs de la Treton el fet que la gent s'espera massa per anar al podòleg. No obstant això, Medina apunta que la tendència està canviant i que els pacients són cada cop més conscients de la necessitat de tenir cura dels peus. En aquest sentit, apunta que és molt important visitar l'especialista perquè "no hi ha dos peus iguals i cadascun necessita el seu tractament". La seva companya s'hi mostra completament d'acord, si bé puntualitza que "encara hi ha molt per fer per crear una autèntica cultura de benestar podològic".

És per això que tant David com Lorena apunten la importància que els infants vagin al podòleg, ja que aquest especialista pot corre-

gir males postures o caigudes repetitives. De fet, els nens que necessiten plantilles solen començar a dur-les amb 4 o 5 anys.

Per això, Medina afirma que per mantenir uns peus sans, "a part de visitar el podòleg, és molt important explorar els peus, no aguantar el dolor, eixugar-se bé després de la higiene, evitar portar el mitjó suat dins la sabata i que el calçat s'adapti al peu i no al contrari". Per la seva banda, Mota afegeix que "és molt important duplicar la hidratació per evitar problemes de sequedat, usar productes que regulin la transpiració i usar xanquetes en zones amb humitat".

I és que una bona salut podal prevé altres afeccions com el mal d'esquena, però també l'aparició de llagues i ferides en la planta del peu. I "caminar bé és essencial per controlar malalties com el colesterol, la diabetis o la hipertensió", destaca el podòleg de la Policlínica Treton. En conclusió, assenyalava, "una bona salut podal és un factor indispensable per poder tenir una bona qualitat de vida". //

Escoltem la teva salut



Plaça del Progrés, 24
08224 Terrassa - Barcelona

www.policlinicatretton.com
93 780 88 66

Anàlisis clíniques
Cardiologia
Cirurgia general i digestiva
Cirurgia plàstica
Cirurgia estètica
Cirurgia vascular
Clínica dental
Dermatologia
Endocrinologia
Exploracions cardiològiques
Fisioteràpia
Ginecologia
Logopeda
Medicina general
Medicina estètica

Referents en medicina privada

Nefrologia
Neurologia
Neurocirurgia
Neumologia
Oftalmologia
Otorinolaringologia
Podologia
Psiquiatria
Psicologia clínica
Reconeixements mèdics
Reumatologia
Traumatologia
Urologia
Pediatría
Psicologia infantil



**ECOGRAFIES
3-4D**
Preus promocionals
PACK OFERTA REVISIONS
GINECOLÒGIQUES ANUALS