



EL ABC de los pies I

Índice

- 00.** Anatomía del pie
- 01.** Baño de pies
- 02.** Circulación sanguínea
- 03.** Hidratación
- 04.** Durezas
- 05.** Desarrollo del pie
- 06.** Cuidado de las uñas
- 07.** Gimnasia
- 08.** Kneipp
- 09.** Andar descalzo
- 10.** Masaje del pie
- 11.** Masaje de las zonas reflejas
- 12.** Nervios
- 13.** Dedos del pie
- 14.** Pies con deformidades
- 15.** Pies fríos
- 16.** Tipos de pies
- 17.** Talón

Nuestro principal deseo es que se encuentre bien en **SKOMODO**. Tan bien como sus pies en nuestros zapatos naturalmente sanos.

- Según los expertos el 50% de las afecciones del pie son provocadas por un calzado inapropiado.
- Las dolencias de los pies afectan a más del 60% de los mayores de 65 años.
- El juanete suele ser un problema hereditario que afecta a un porcentaje de la población que oscila entre el 6% y el 10%.
- El 15% de las quejas de adultos por problemas en los pies involucran la fascitis plantar.
- Cada pie tiene 26 huesos, 33 articulaciones, 107 ligamentos y 19 músculos.
- Una cuarta parte de los huesos del cuerpo humano está apoyado sobre nuestros pies, cuando estos huesos se desalinean, también lo hace el resto del cuerpo.
- Las mujeres tienen hasta 4 veces más problemas en sus pies que los hombres, lo cual se debe en gran parte al uso de tacones.
- Existen unas 600 glándulas sudoríparas por cm². de piel en nuestros pies y segregan una cierta cantidad de ml. de sudor por día en condiciones basales.
- Normalmente, un pie es más grande que el otro.
- De promedio, a lo largo de su vida, una persona recorre andando el equivalente a más de 2,4 veces el perímetro de la Tierra, u 85 veces el trayecto Barcelona-Madrid-Barcelona. Esto representa más de 163 millones de pasos, y a cada paso, son evidentemente los pies los que llevan toda la carga del cuerpo.

Nuestra manera de andar y de sostenernos en pie ejerce una influencia en la interacción de nuestros músculos, tendones, articulaciones, circulación sanguínea y columna vertebral, entre otras.

Deberíamos cuidar siempre nuestros pies, ya que tener los pies sanos no es sólo una cuestión de estética: ¡es la base del bienestar!, y descuidarlos puede causar problemas en los huesos, en las piernas y en la columna vertebral.

Andar de manera natural y sana con los zapatos **SKOMODO**, que responden a las necesidades vitales de los pies, es una excelente contribución. El Concepto Natural **SKOMODO** proporciona automáticamente un modo de andar lo más parecido posible al andar descalzo. Descubra seguidamente unos consejos de cuidados e informaciones para el buen cuidado de los pies.

Ante todo, higiene, junto con dedicarles unos minutos al día y elegir el calzado adecuado.

00.

Anatomía del pie

Cada pie es una pequeña y muy elaborada obra maestra de la naturaleza, constituido por 26 huesos, 19 músculos, 33 articulaciones y 107 ligamentos, además de cartílagos, venas y nervios. Con el movimiento y la estabilidad entran en acción una cantidad impresionante de músculos y tendones.

Lo que destaca de esta obra maestra, es que los huesos del pie se juntan formando un arco que hace al pie muy resistente a la carga ponderada, racionalmente repartida. Para más precisión, se trata de dos arcos que se cruzan: uno en el centro del pie, transversalmente, y otro a lo largo del pie.

Los ortopedistas distinguen dos partes en el pie: la parte de delante con los dedos y parte central, y la parte de detrás con el talón. Para más información relativa a los dedos del pie y al talón, diríjase a los párrafos que les conciernen.

01.

Baño de pies

Es un momento de absoluta relajación y una medida que prepara y favorece el tratamiento posterior del pie, como cortarse las uñas, aplicarse una crema o limar las durezas. Un baño de pies proporciona unos beneficios especiales. Por una parte activa y favorece la circulación sanguínea y por otra da resplandor a los pies y los higieniza, un efecto que puede potenciarse con ciertos aditivos. Un baño de pies relaja el cuerpo entero y aleja el estrés cotidiano.

Entre los productos benéficos, hay que destacar la sal de mar, el aceite esencial de eucaliptos, el toronjil y otros. El agua del baño no debe estar demasiado caliente, debería alcanzar como máximo 36 ° C. Para activar la circulación, mantener las venas en forma y evitar los pies fríos, pruebe la “ducha fría”: 5 minutos de baño caliente, 20 segundos de baño frío, terminando siempre con el agua fría. Después del baño no olvide secarse bien los pies, sobre todo entre los dedos.

02.

Circulación sanguínea

Los pies, como las manos, están muy irrigados. Como ellas, están igualmente sujetos a diferentes disfunciones de esta circulación sanguínea.

El corazón envía la sangre enriquecida de oxígeno, a través de las arterias, hasta los pies. Mientras la sangre **circula descendiendo** todo es sencillo. Pero es cuando la sangre utilizada debe **remontar** al corazón que pueden presentarse complicaciones. El cuerpo dispone de bombas para este trabajo. Las “bombas” musculares y articulares a las que se atribuye esta misión realizan un trabajo de equipo con las articulaciones de los dedos de los pies, que se estiran y se doblan, con los músculos de los pies, **con la bomba del tobillo** y sobre todo con el músculo de la pantorrilla. Todas estas bombas musculares y articulares funcionan únicamente como consecuencia de los movimientos naturales del cuerpo.

Es fundamental conservar este sistema de bombas en buena salud. Limitando los movimientos naturales del cuerpo, vemos aparecer los males contemporáneos que son las varices, las inflamaciones, las trombosis y otros. Otra fuente de problemas emana de los zapatos, a menudo demasiado estrechos, que disminuyen el flujo sanguíneo, limitando el movimiento de los dedos y el de los músculos del pie. Los tacones altos acentúan el problema: el cuerpo pierde su postura natural, aparecen calambres en las pantorrillas y **la bomba de la pantorrilla** ya no puede trabajar.

Para conservar una circulación sanguínea equilibrada procure que sus pies dispongan de espacio suficiente incluso con zapatos cerrados, y procure andar descalzo lo más a menudo posible. Esto produce otro efecto benéfico: los pies bien irrigados son más resistentes a los hongos y bacterias y no se enfrían tan rápidamente.

03.

Hidratación

Es el gesto más importante para mantener los pies sanos y suaves. Acuérdesse todas las mañanas: un poco de crema hará un gran bien a la piel de sus pies.

Extienda la crema dando un masaje rotatorio del empeine a los dedos. Hay muchas cremas en el mercado para el bienestar de los pies, refrescantes, calmantes, nutritivas, antisépticas o desodorantes.

Existe una crema adecuada para cada tipo de piel. Si sus pies están muy secos, rugosos o ásperos, utilice preferentemente una emulsión a base de aceite que contenga activos hidratantes.

De vez en cuando deje actuar la crema como una mascarilla: extienda una capa espesa sobre la piel, póngase unos calcetines ligeros, siéntese y levante las piernas, el tiempo que dure una película por ejemplo.

04.

Durezas

Por una parte son antiestéticas, y por otra sus grietas ofrecen un campo de cultivo ideal para los hongos y las bacterias. Es, pues, importante eliminar regularmente las durezas del talón y de la planta del pie con suavidad. Un baño de pies previo, una lima especial y una piedra pómez son los mejores accesorios.

Cuidado con raspar bruscamente para no producir heridas, si no se conoce bien su manejo. Existen igualmente bandas adhesivas especiales para tratar las durezas. Tras haber eliminado la dureza conviene aplicar una crema especial que suaviza la piel y retrasa su formación.

Un poco de gimnasia del pie y un baño activarán la circulación sanguínea. La dureza aparece como consecuencia de un roce, sobre todo al nivel del talón. Unos zapatos cómodos, suaves y fieles a la anatomía del pie, con bóveda plantar amortiguadora, pueden retrasar la formación de la dureza.

05.

Desarrollo del pie

El desarrollo del pie humano ha requerido varios millones de años. Empezó en el momento que nuestros antepasados descendieron de los árboles y se pusieron de pie sobre sus patas traseras para avanzar. Antes de esto, los pies se parecían a las manos: el dedo gordo del pie estaba separado, como lo está el pulgar. Todavía es así en el caso de los monos, con la finalidad de que también puedan agarrar las ramas con sus pies.

El pie humano, con sus cinco dedos alineados unos al lado de otros, está mucho más adaptado a la vida del bípedo. Es necesario, sin embargo, subrayar que el pie es extremadamente polivalente. Ningún otro mamífero tiene un pie comparable al pie humano. El pie humano puede correr, andar, avanzar a pasitos, saltar, trepar, andar de puntitas, nadar... incluso pintar y escribir.

Pero para preservar estas virtudes, los pies necesitan evolucionar dentro de un marco natural. Desde su creación, el pie humano no ha evolucionado. Son las condiciones de vida de los pueblos las que han cambiado. La caza, la recolección o cosecha, los largos desplazamientos a pie, forman parte del pasado. La oficina, el coche y la televisión los han reemplazado. Los suelos asfaltados han sustituido a los suelos naturales. Y para complicarlo todo, los pies están habitualmente encerrados dentro de zapatos estrechos. Sus virtudes son tan maltratadas que finalmente la salud se resiente. Las personas que son conscientes de esto ya dan un paso en la buena dirección.

Para entender a nuestros pies, debemos primero entender su misión principal que consiste en ser el soporte esencial para poder desplazarnos de forma bípeda (dos pies).

Nuestros pies deben cumplir con 4 funciones básicas:

- Adaptarse a superficies irregulares
- Funcionar como una palanca rígida que crea la fuerza propulsión necesaria para caminar.
- Trasladar la fuerza de rotación producida por la cadera.
- Absorber el constante impacto

06.

Cuidado de las uñas

Un pie bien cuidado se reconoce por sus uñas limpias y correctamente cortadas. Reblandezca primero las uñas con un baño de pies. Utilice unas tijeras especiales o un cortauñas. A diferencia de las uñas de las manos, que deben cortarse redondeadas, las uñas de los pies deben cortarse de forma rectilínea.

El acabado se efectúa después con una lima. Importante: lime siempre sus uñas del exterior hacia el centro para evitar que se resquebrajen. No se corte las cutículas porque protegen la uña de infecciones. Basta con empujarlas ligeramente. Utilice aceites para uñas, que conservan la elasticidad de las cutículas si se aplican regularmente masajeándolas.

Termine su sesión de cuidado de las uñas puliéndolas. Diferentes limas y otras herramientas de manicura le ayudan a reducir las irregularidades de sus uñas y les confieren un agradable brillo satinado.

Si desea aplicar un esmalte de uñas, opte por un esmalte transparente para la primera capa. Las uñas conservarán así su color natural. Algunos esmaltes son también de tratamiento.

07.

Gimnasia

Haga un poco de gimnasia con los pies. Combine esta actividad con un baño de pies. Después de unos minutos en agua caliente, los músculos se relajan y puede empezar los ejercicios. Separe y estire cada uno de sus dedos, pruebe de alguna manera a “tocar el piano” con sus dedos.

Algunos juegos de habilidad son igualmente beneficiosos para los músculos de los pies: juegue con una pelota pequeña por ejemplo, o coja un pañuelo. Y no olvide andar descalzo.

08.

Kneipp

Sebastian Kneipp, sacerdote y médico naturista alemán (nacido el 17 de Mayo de 1821 y fallecido el 17 de junio de 1897), estudió numerosos métodos para probar cuales podían ser las virtudes relajantes del agua caliente y del agua fría.

Fue uno de los precursores de la hidroterapia y de la medicina natural en el tiempo del Renacimiento, plasmando su doctrina conocida como la **Cura de Kneipp**.

Practique su método más conocido que es el de moverse en el agua. Camine dentro de una piscina o estanque de agua corriente fría unos minutos, mójese las manos en el agua ande descalzo unos instantes. Si siente hormigueo en los pies significa que la circulación sanguínea se ha activado.

09.

Andar descalzo

¡Descálcese a menudo! No hay nada más sano para los pies que andar sin zapatos. Todos los movimientos se encadenan unos con otros, las zonas reflejas se estimulan, el sentido del equilibrio se acentúa y la circulación sanguínea se activa. Atrévase con este placer incomparable de andar descalzo sobre la arena, sobre la hierba, sobre el césped...

Es bueno saber que para compensar los momentos en que a usted le es imposible andar descalzo, **SKOMODO** ha desarrollado El Concepto Natural. En los zapatos **SKOMODO**, sus dedos tienen la misma libertad de movimiento como cuando no están calzados.

El pie se extiende con un movimiento natural y el interior del zapato sigue fresco y respirando.

10.

Masaje de los pies

Los masajes ponen de nuevo en forma los pies pesados y fatigados. Puede efectuar usted mismo el masaje o pedirlo a su cónyuge. Hay que tratar el pie a dos manos, tensarlo, doblarlo, rodeándolo correctamente. Para terminar, estirar y doblar ligeramente cada uno de los dedos. Para un mayor beneficio: trabaje la planta del pie con las falanges de los dedos de las manos, desde los dedos del pie al talón, ejerciendo una presión bastante intensa. La circulación sanguínea se verá estimulada. Ciertos accesorios de masaje acentúan las virtudes de estos masajes que usted puede efectuar mirando la televisión, por ejemplo. Un gran beneficio también para las zonas reflejas de los pies.

11.

Masaje de la zonas reflejas

La idea principal del masaje de las zonas reflejas es que cada parte y órgano del cuerpo encuentra su fin en una zona del pie, ya que los nervios tienen sus terminaciones en este lugar. Y se podría, a partir del pie, tener una influencia sobre una parte del cuerpo o un órgano determinado.

El médico neoyorquino William Fitzgerald desde 1913 mencionó las zonas reflejas pero no conocía muy bien las localizaciones.

Casi 70.000 terminaciones nerviosas acaban en los pies. El masaje sirve para desbloquear los flujos de energía. La zona refleja de la cabeza se sitúa, por ejemplo, en el medio del dedo gordo.

Existen numerosas ayudas para distinguir las diferentes zonas. Pero muchos médicos desaconsejan estos métodos autodidactas, sobre todo en las mujeres embarazadas o en el caso de enfermedades graves.

Para hacerlo bien, pida consejo a su médico o diríjase a un masajista convencional.

12.

Nervios

En el pie convergen numerosos nervios. No únicamente los de las zonas reflejas. Muchos nervios tienen una misión especial para el andar. Intente imaginar lo que pasa cuando usted avanza sobre un suelo irregular o en la oscuridad.

Los pies reaccionan como por arte de magia a estas imperfecciones del terreno y se adaptan a través de movimientos casi insensibles.

Los nervios de la planta del pie transmiten las informaciones recogidas a la médula espinal y al cerebro. El cerebro responde dando órdenes precisas a los músculos. Si esta comunicación no se efectúa en buenas condiciones, el riesgo de caída se incrementa.

Es importante para el equilibrio andar descalzo a menudo, moverse y hacer lo posible para tener una buena circulación sanguínea.

13.

Dedos del pie

Los dedos constituyen la parte más móvil del pie. Pocas personas saben hasta que punto son importantes. Esta importancia se hace patente cuando una persona pierde los dedos, a causa de un accidente por ejemplo.

Los dedos trabajan a cada paso. Este reflejo de los dedos es decisivo para la coordinación de los movimientos, para la circulación sanguínea, el equilibrio y los músculos. Los cuatro reflejos principales son:



1. El reflejo de separación. Cuando el talón toca el suelo, los dedos se separan en abanico y se disponen a asentarse.



2. El reflejo de prensión. Cuando contactan con el suelo, los dedos se doblan como si quisieran "atrapar" el suelo.



3. El reflejo de distensión. Cuando el pie entero toca el suelo, los dedos se estiran y relajan sus músculos.



4. El reflejo de detracción. Entra en juego desde que el pie se separa del suelo, cuando todo el peso del cuerpo se apoya sobre los dedos del pie. Y, desde que el talón se asienta, toda la serie de reflejos recomienza.

La condición esencial para que toda esta cadena de reflejos inconscientes se efectúe: unos zapatos suficientemente espaciosos. Es necesario que el zapato disponga de un espacio suficiente en altura y en anchura para que los movimientos naturales de los dedos puedan producirse, pero también unos materiales flexibles, que sigan los movimientos del pie. Los dedos deben, además, como cuando no están calzados, tener una posición rectilínea y no estar comprimidos. **SKOMODO** tiene en cuenta todas estas necesidades en su Concepto Natural, un concepto que es el fundamento de toda la colección de zapatos **SKOMODO**.

14.

Pies con deformidades

Después de varios estudios se sabe que el 99% de los humanos vienen al mundo con los pies sanos. Si analizamos de cerca los pies de los adultos, notaremos que un gran número de personas tiene problemas con sus pies. Más del 60% se quejan de tener los pies deformados.

En el caso de las damas los síntomas más frecuentes son el dedo martillo, los callos, el hallux valgus (juanete) y la desviación del dedo gordo. La causa: zapatos estrechos y puntiagudos que comprimen el pie. Evite esta situación a cualquier precio.

Los pies necesitan zapatos cómodos, dentro de los cuales puedan moverse como si no estuvieran calzados. Es la condición primordial para conservar unos pies sanos y unos movimientos naturales.

15.

Pies fríos

Muchas personas, sobre todo las damas, se quejan de tener los pies fríos. Una tensión baja y una mala circulación sanguínea pueden ser la causa. O bien unos zapatos estrechos. A menudo basta con ponerse unos zapatos más espaciosos para notar un cambio.

Evite también los calcetines cuyo elástico sea demasiado apretado. Y no dude en hacer un poco de ejercicio: escoja la escalera en vez del ascensor, haga footing, camine.... Para paliar una urgencia, un par de calcetines gordos, unos masajes y unos movimientos de gimnasia del pie (dedos tensos, doblados, separados) y un baño de pies deberían aportar una rápida mejoría.

Un truco especial para el baño de pies fríos: el clásico baño de mostaza. La harina de mostaza está disponible en farmacias. Vierta de 20 a 30 gramos de harina de mostaza por litro de agua y ponga sus pies en remojo durante 10 minutos. El efecto es inmediato. Si su piel es sensible, es conveniente realizar primero una prueba durante menos tiempo.

16.

Tipos de pies

Se dice que hay tres tipos de pie: el pie griego, el pie egipcio y el pie polinesio o cuadrado.

El pie griego es la forma de pie que observamos en las estatuas griegas de la época clásica y de ahí su nombre. En el pie griego, el segundo dedo (el que corresponde al índice de la mano) es más largo que el dedo gordo. Se trata de un tipo de pie poco corriente y por esto, se dice, más elegante.

El pie egipcio, típico en las estatuas de los faraones, se caracteriza por tener el dedo gordo más largo. Es el tipo de pie que tiene la mayoría de las personas.

En el pie polinesio o cuadrado, que aparece en los cuadros de Gauguin, los dedos son casi todos del mismo largo y están a la misma altura.

17.

Talón

El talón (calcañar) es la parte trasera del pie, en el extremo inferior de la pierna debajo de la pantorrilla. Consta de 7 huesos. El más importante es el hueso calcáneo, verdadero pilar del esqueleto del pie.

Se le suman el astrálogo o talus y el escafoide, que unen el pie a la pantorrilla formando el tobillo. La presión ejercida sobre el talón es enorme. A cada paso, el talón recibe toda la carga ponderal, o sea, andando normal, cuatro veces el peso del cuerpo.

Las sacudidas ocasionadas por los pasos son amortiguadas por el talón, pero se propagan hasta la columna vertebral. Este mecanismo natural está, sin embargo, concebido para los suelos blandos como la tierra, la hierba, el humus o la arena. El asfalto de las calles es una verdadera tortura para los pies, la espalda y las articulaciones.

Es, pues, muy importante llevar zapatos cómodos que integren bóvedas plantares y suelas de andar con poder amortiguador. Es una ventaja de la cual todo el cuerpo se beneficia.

El talón no se apoya nunca en el suelo directamente por el centro sino ligeramente de lado y hacia atrás. Por otra parte, no es raro ver zapatos con las marcas de este movimiento natural. Para andar de forma sana hay que llevar zapatos biselados en las partes correctas de manera que favorezcan el movimiento del pie. Es el caso de los zapatos **SKOMODO**.