

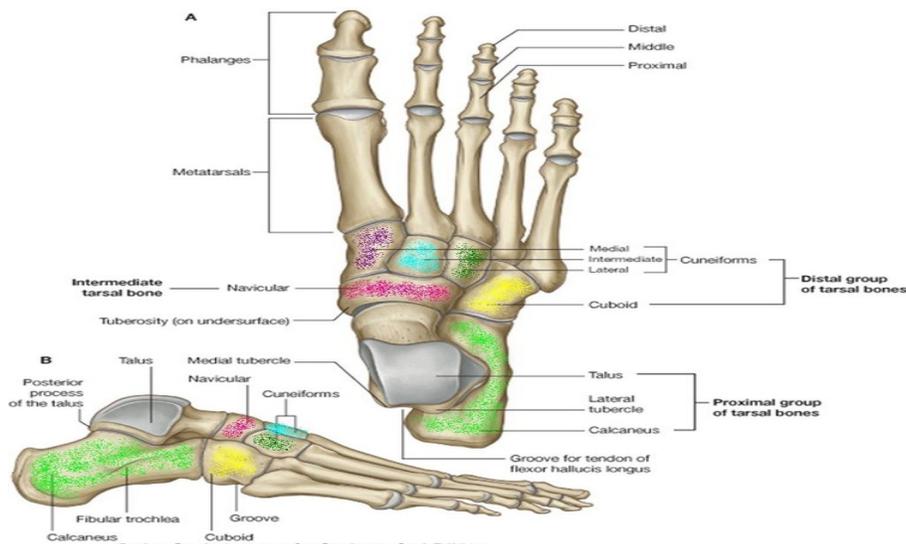


La anatomía de los pies

El Ser humano usa sus piernas y pies para la locomoción bípeda, es importante saber que los pies soportan todo el peso del cuerpo. Ellos se encargan de coordinar los movimientos, el equilibrio y la maniobrabilidad. Dado que están más alejados del corazón, el suministro de sangre es más lento.

Tiene 26 huesos, 32 articulaciones, 19 músculos y más de cien ligamentos. De ellos depende, en gran manera la salud de nuestras piernas y columna vertebral. Mantener el peso, hace que sea menor la presión sobre los huesos y músculos de los pies. Si no les prestamos la debida atención es posible que tengamos problemas más graves que un simple dolor de pies.

Tengamos en cuenta que una pobre higiene o la falta de cuidados pueden causar problemas de músculos, huesos, piel, hongos, virus, bacterias, así como malestar en las piernas, espalda, fatiga.



Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.

TIPOS DE PIE EN EL SER HUMANO

Se distinguen tres tipos:

Pie griego. - Así llamado porque se observa en las estatuas de la época clásica: el segundo dedo es el más largo después del dedo gordo, y el tercero prácticamente mide lo mismo, y el cuarto y el quinto dedos son más pequeños. En este tipo de pie las cargas se distribuyen mejor sobre la parte delantera del pie.

Pie polinesio o cuadrado. Como el que se observa en los cuadros de Gauguin: los dedos son casi todos iguales y están a la misma altura.

Pie egipcio. - Visible en las estatuas de los faraones: el dedo gordo es el más largo y los otros le siguen por tamaño y orden decrecientes. Es el tipo de pie más expuesto, ya que se sobrecarga más con el calzado y predispone a juanetes (hallux valgus) y a la artrosis metatarso falángico (halux rigidus).



MUSCULOS DEL PIE

Los principales músculos del pie son:

Musculo pedio: Va desde el calcáneo a los cuatro primeros dedos, es extensor de los dedos.

Inter óseos dorsales: Van desde los metatarsianos hasta las falanges del mismo dedo, produciendo flexión de la articulación metatarso - falángicas y extensión de las interfalángicas; ahuecan el pie.

Inter óseos ventrales: Tienen la misma acción que los anteriores.

Músculos lumbricales: Flexionan el metatarso-falángicas y extienden la interfalángica.

Flexor corto plantar: Va desde el calcáneo hasta la segunda falange de los cuatro últimos dedos, es flexor de la segunda falange y contribuye a mantener la bóveda plantar.

Músculo cuadrado de Silvio.

Aductor del dedo gordo: Su función es llevar al dedo a la línea media y reforzar la bóveda plantar.

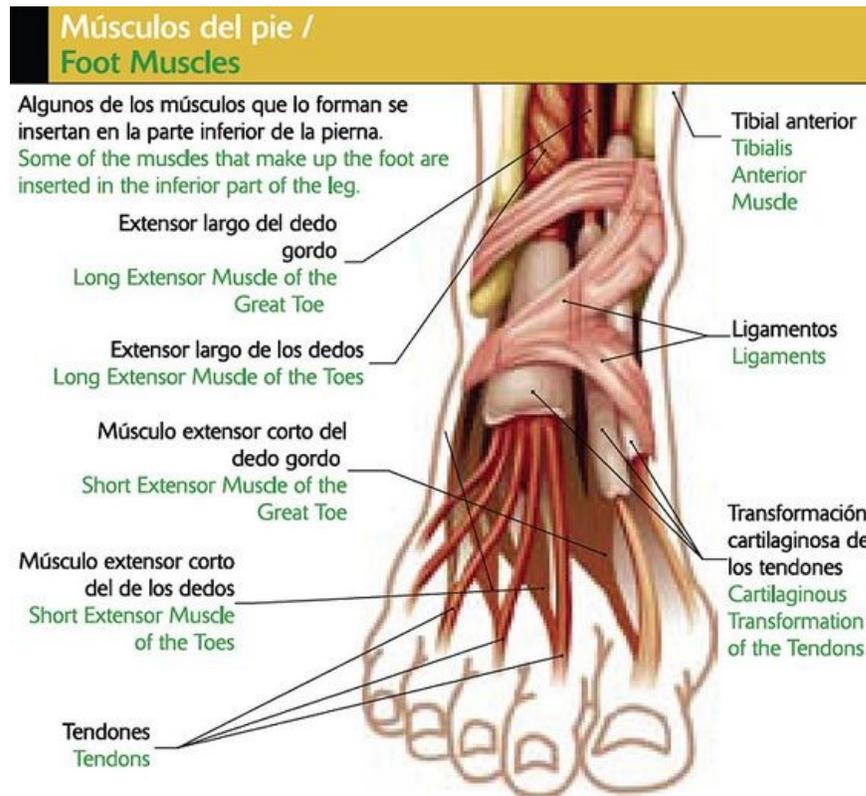
Flexor corto del dedo gordo: Va desde la tercera uña hasta el dedo gordo, contribuye a reforzar la bóveda del pie.

Aductor del dedo gordo: permite la flexión del metatarso -falángicas y abducción del dedo gordo; cuando este musculo falla, aparece el hallux valgus (juanetes).

Oponente del quinto dedo: Permite la flexión al mismo dedo.

Flexor corto del quinto dedo: Tiene igual función que el anterior.

Abductor del quinto dedo: Da flexión y abducción al quinto dedo.



CUIDADO DE LOS PIES-CONSEJOS

Consejos generales

Para descongestionar los pies del cansancio diario:

Bañarlos cada noche con agua tibia a la que se habrá añadido un puñado de sales de baño, o sal común. Descansar unos minutos con los pies en alto.

Sumergirlos alternativamente en agua caliente y fría.



Un masaje con una crema hidratante después del baño de pies es calmante y drenante.

Siempre que sea posible procurar caminar descalzos.

Andar de puntillas.

Mover los dedos, intentar coger objetos con ellos, hacer rodar una pelota de tenis.

Hacer rotaciones de tobillo.

Durante el día aprovechar cualquier ocasión para descalzarlos y mantenerlos unos minutos en alto.

Una vez a la semana aplicar tras el baño o ducha una crema suavizante o aceite corporal o de oliva, colocarse unos calcetines de algodón y dormir con ellos.

Para descansar los pies, introducirlos en una infusión de menta sin filtrar durante 5 minutos.

Para mantenerlos en forma, sumergirlos de vez en cuando en una infusión de té y manzanilla.

Si se tienen los pies doloridos:

Introducir los pies en un recipiente con agua y un puñado de hojas de árnica, dejarlos 15 a 20 minutos. Después darles un masaje con aceite de oliva.

Mantener los pies durante unos minutos en una infusión de romero.

Para Eliminar células muertas (Exfoliación)

Poner los pies en remojo en agua tibia y unas gotas de esencia de naranjo. Frotar luego con piedra pómez, secar bien y aplicar una crema hidratante rica en germen de trigo.

Preparar una pasta con almendras molidas, harina de avena, masajear con ella los pies y secar.

Para Reducir las durezas y combatir las grietas frotar diariamente las zonas endurecidas con esencia de manzanilla.

Frotarse los pies diariamente con piedra pómez.

Para relajar los pies hacer rodar una pelota de tenis con ellos, poco a poco se irá notando una sensación que conducirá a una beneficiosa relajación interior.

Para aliviar los pies hinchados introducirlos en agua con un poco de melisa. También se puede utilizar arcilla verde, en polvo o pasta.

Si se tienen las plantas de los pies y los talones muy resecos, frotarlos con vaselina antes de irse a acostar y colocarse unos calcetines de algodón mientras se duerme.

Un masaje con una crema hidratante después del baño de pies, es calmante y drenante.

Andar con los pies desnudos sobre la arena, por el agua o el césped descansa las articulaciones.

Para mantener los huesos sanos es necesaria la vitamina D. Tomar baños de sol es una fuente de esta vitamina.



ACUDIR AL PODOLOGO EN CASO NECESARIO

Pies hinchados

La causa puede ser el excesivo calor y un calzado demasiado cerrado, por eso en verano lo mejor es llevar sandalias y que los pies respiren.

Hacer un baño de pies cada noche, con agua tibia.

Son muy recomendables los baños alternos de agua fría y caliente; su acción relaja, deshincha y estimula la circulación sanguínea.

Bañarlos con agua y sal.

Friccionarlos con alcohol alcanforado después del baño.

Para aliviar los pies hinchados introducirlos en agua con un poco de melisa.

También se puede utilizar arcilla verde, en polvo o pasta.

Pies ágiles

No olvidemos que los pies soportan el peso de todo el cuerpo, lo que obliga a cuidarlos de manera especial. Para que no lleguen a hincharse y por lo tanto poder prevenir la aparición de las temidas varices, realizar este ejercicio con frecuencia

Recta, con los brazos pegados al cuerpo, estirar la pierna derecha en el aire y describir pequeños círculos sólo con el pie sin mover la pierna. Repetirlo 15 veces en cada sentido y cambiar de pierna.

