

Preparación física del podólogo en la propia consulta

Ángel G. de la Rubia Heredia¹, Luzzio Vero², Luis Moya Fernández³

¹Podólogo. Especialista en Biomecánica y Ortopodología. Master en Prevención de riesgos laborales;

²Podólogo; ³Fisioterapeuta. Podólogo

Correspondencia:

Ángel G. de la Rubia Heredia

Centro Terapéutico del Pie S. XXI S.L.

C/ Rafael Calvo, 22 bajo izda. 28010 Madrid

E-mail: angeldelarubia@gmail.com

Resumen

El podólogo en su triple faceta profesional, quiropodia, biomecánica y quirúrgica, va a estar sometido a prolongadas jornadas de trabajo, en las que a menudo se ve forzado a adoptar posturas poco higiénicas, de ahí la importancia de dedicar 20 minutos a estirar y potenciar su musculatura en la propia consulta.

Palabras clave: Podólogo. Postura. Ejercicios de estiramientos. Fortalecimiento.

Summary

The chiropodist triple facet in his career, quiropodia, biomechanics and surgical care, will be subjected to prolonged working hours, which often is forced to unhygienic positions, hence the importance of devoting 20 minutes to stretch and enhance its muscles at the consultation.

Key words: Chiropodist. Posture. Stretching. Stretching exercises.

Quiropodia

En la realización de la quiropodia, el podólogo se ve forzado a permanecer largas horas sentado en una misma posición, con la espalda más o menos inclinada y con los brazos semiflexionados y colocados por delante del cuerpo, ejerciendo movimientos finos y precisos con instrumentos cortantes que le obligan a forzar la musculatura del cuello, escalenos, trapecio, hombro, brazo y antebrazo.

Sería conveniente, después de cada paciente, levantarse del taburete para estirar las piernas, andando y flexionando las mismas para compen-

sar el éxtasis venoso promovido por la presión que ejerce el taburete sobre los muslos, se han diseñado taburetes que cambian la biomecánica del podólogo, respaldo giratorio, silla de montar, hasta el más revolucionario donde el podólogo trabaja apoyado sobre sus rodillas y pecho, pero son pocos los podólogos que se han adaptado a este nuevo sistema.

En EE.UU., muchos podiatras trabajan en bipedestación para adoptar una posición más relajada de sus brazos, pero al permanecer durante largo tiempo de pie existe una fatiga evidente y añadida de la columna lumbar.

Quizá la solución pase por intercambiar la posición de trabajo y parece que lo lógico sería poder realizar el trabajo con el bisturí, con la cabeza y los brazos apoyados, para lo cuál el sillón del podólogo debería tener reposacabezas y reposabrazos, pero la cosa se complica para el trabajo con las uñas del paciente, por el cambio del ángulo de trabajo.

Es importante, por otra parte, disponer de todos los útiles de trabajo cercanos a nuestra posición de trabajo, para evitar movimientos torsionales y de inclinación que fuercen nuestra columna.

Sillón y taburete de trabajo

En la actualidad, los sillones podológicos son en su mayoría de alto nivel de eficiencia ergonómica, incorporan motores eléctricos que realizan amplios movimientos e incluso permiten al podólogo trabajar de pie. Suelen articularse mediante movimientos con el pie para ofrecer libertad de movimiento a las manos. Mediante el movimiento en Tren de Lemburg, el podólogo es capaz de actuar sobre la región plantar del pie del paciente y la región dorsal del mismo, con un único movimiento.

Los taburetes suelen tener en común una amplia base circular con ruedas, para permitir y facilitar el movimiento de traslación por parte del podólogo, unos modelos tienen el asiento rectangular, otros circular y otros de última generación simulan la silla de montar a caballo y sin respaldo para favorecer el trabajo erguido. Los respaldos pueden ser altos, tipo oficina, bajo, para soporte de la zona lumbar o en semicírculo y giratorio para alternar la posición de trabajo (Figura 1).

Exploración biomecánica

La exploración biomecánica pasa, normalmente, por trabajo con el paciente tendido en camilla es ahí donde el podólogo tiene que explorar al paciente elevando sus miembros inferiores en posición anómala con el tronco semiflexionado. La camilla debe ser de 2 o 3 cuerpos, con ruedas y sistema de elevación eléctrica o hidráulica mediante pedal.

La altura de la mesa de trabajo debe estar a 90 cm del suelo, el borde superior del monitor del ordenador a la altura de nuestros ojos y el taburete nuevamente ha de tener ruedas.



Figura 1. Sillones y taburetes de trabajo

La obtención de la espuma fenólica o molde de escayola debería realizarse con la espalda lo más erguida posible, para lo cuál el paciente debería situarse de pie sobre el banco de marcha o plataforma de trabajo a una altura mínima de 60 cm del suelo. El taburete se colocará a su altura mínima para evitar la inclinación forzada de la espalda.

Programa de ejercicios

La falta de ejercicio asociado a una vida sedentaria, esfuerzos excesivos, repetidos, prolongados y vicios posturales son factores predisponentes para padecer dolor osteoarticular. Para prevenirlo es indispensable realizar ejercicio de manera habitual. Todo programa de preparación física debe incluir:

Ejercicios de estiramientos

Aunque lo ideal sería realizarlos de manera asistida con la ayuda de un compañero, se pueden realizar también de manera autónoma como podemos observar en las imágenes, en ocasiones nos podemos servir de la plataforma de marcha, sillón podológico, camilla, etc.

Estira cuello

Partiendo de posición relajada y neutra, colocamos nuestra mano sobre el occipital y realizamos flexión de cuello bajando lentamente la barbilla hacia el esternón, ayudándonos con la mano (Figura 2).

Colocando nuestra mano sobre el parietal del lado contrario, llevamos la cabeza hacia la axila, dejando caer el tronco hacia el lado contrario del músculo que vamos a estirar (Figura 3).

Estira espalda

De pie, con los pies juntos, formando un ángulo de 90 grados con el suelo, brazos por encima de la cabeza. Espiramos manteniendo los brazos y las piernas estiradas, aplanando la espalda y cogiendo con las manos la superficie de apoyo. Extendemos

los hombros y presionamos sobre el apoyo para formar un arco con la espalda (Figura 4).

Estira cuádriceps

Partiendo de la posición sentada, llevamos una pierna hacia atrás con el empeine del pie apoyado sobre el suelo (Figura 5).

Estira isquiotibial

Partiendo de la misma posición anterior, llevamos el tronco hacia delante sujetando el tobillo con nuestras mano.

Estira aductor

Sentado con la espalda apoyada en la pared, con las piernas cruzadas, utilizamos las manos para empujar suavemente hacia abajo la parte interior del muslo, intentando reducir la distancia entre



Figura 2. Estira cuello partiendo de posición relajada



Figura 4. Estira espalda



Figura 3. Estira cuello dejando caer el tronco hacia el lado contrario del músculo a estirar



Figura 5. Llevamos una pierna hacia atrás con el empeine del pie apoyado sobre el suelo

las rodillas y el suelo. De esta manera conseguiremos relajar la musculatura interna del muslo. Una variante sería inclinarse hacia delante y mantener la posición añadiendo así un estiramiento de la parte inferior de la espalda (Figura 6).

Estira cadera

Sentado con la pierna derecha estirada y la izquierda flexionada, cruzando el pie por encima y dejándolo descansar en la parte exterior de la rodilla derecha. Doblamos el codo derecho y lo colocamos en la parte inferior del muslo izquierdo, justo por encima de la rodilla (durante el estiramiento el codo mantiene la pierna fija hacia el interior). Giramos la cabeza lentamente para mirar por encima del hombro, rotando simultáneamente la parte superior del tronco. Seguidamente debemos realizar el estiramiento de la otra pierna (Figura 7).

Estira hombro

Colocamos la mano sobre el hombro opuesto. Con la otra mano tomamos el codo desde abajo y empujamos hacia arriba con suavidad hasta donde sea posible y sin que esto produzca dolor (Figura 8).

Estira tríceps

Elevando el brazo sobre la cabeza y doblando el codo completamente de tal manera que la mano quede por detrás del cuello, utilizamos el otro brazo para estabilizar el codo (Figura 9).

Estira pectoral

Sujetamos nuestra mano a un elemento fijo a la altura de nuestro hombro y forzamos movimiento hacia delante y rotamos hacia el lado contrario, el brazo deberá permanecer estirado y perpendicular al tronco y paralelo al suelo (Figura 10).



Figura 6. Inclinarse hacia delante y mantener la posición añadiendo así un estiramiento de la parte inferior de la espalda



Figura 8. Estira hombro



Figura 7. Estira cadera



Figura 9. Estira tríceps



Figura 10. Estira pectoral



Figura 13. Llevamos el brazo hacia nuestro hombro



Figura 11. Llevar piernas hacia fuera



Figura 14. Fortalecimiento cuádriceps



Figura 12. La apretamos con ambas manos alternativamente

Ejercicios de fortalecimiento

Los podemos realizar de muchas formas, con mancuernas, thera band, ... nosotros hemos elegido el recurso de las gomas elásticas, por la versatilidad y durabilidad que ofrecen.

Abductores

Con los pies sujetos por la goma, tratamos de llevar piernas hacia fuera (Figura 11).

Antebrazo, mano y muñeca

Con la ayuda de una pelota de goma, la apretamos con ambas manos alternativamente (Figura 12).

Bíceps

Con la goma en nuestro pie, llevamos el brazo hasta nuestro hombro (Figura 13).

Cuadriceps

Con la ayuda de un escalón o podoscopio, realizamos elevaciones con el pie fijo en el suelo (Figura 14).

Hombro

Con la goma fija en el suelo, elevamos el brazo estirado hacia arriba (Figura 15).

Bíceps femoral

Sujetamos la goma con nuestras manos y estiramos la pierna alternativamente (Figura 16).



Figura 15. Elevamos el brazo estirado hacia arriba



Figura 18. Llevamos muñecas al hombro



Figura 16. Estiramos la pierna alternativamente



Figura 19. Realizamos elevaciones del tronco



Figura 17. Abrimos hacia atrás



Figura 20. Realizamos elevaciones alternativamente

Pectoral

Tomamos la goma con ambas manos por delante del pecho y abrimos hacia atrás (Figura 17).

Bíceps

Con la goma estirada por los pies, llevamos muñecas al hombro (Figura 18).

Tríceps

Suspendidos y con el único apoyo de las manos y los pies, realizamos elevaciones del tronco (Figura 19).

Tríceps sural

Con el único apoyo del antepié, realizamos elevaciones alternativamente (Figura 20).

Bibliografía recomendada

Laser T. Ejercicios de estiramiento muscular. Editores Médicos, S.A.1997.

Dena GM. Manual de ejercicio de rehabilitación. Editorial JIMS, 1964.

Anderson, B. Estirándose frente a su ordenador o mesa de trabajo. Ed. Integral. 1997.

Instituto de Biomecánica de Valencia. Guía de recomendaciones para el diseño de mobiliario ergonómico. Instituto de Biomecánica de Valencia, 1992.