

¿Sabías que... tus pies pueden estar afectando a tu postura?

Pues sí, estamos hablando de una realidad sobradamente demostrada por investigadores, neurofisiólogos y otros profesionales sanitarios. A la ciencia que lo estudia se le conoce como **Posturología**.

La posturología nace a partir del siglo XIX cuando se comienza a investigar como el hombre es capaz de mantenerse de pie. Curiosamente se ha demostrado que la postura viene determinada principalmente por el ojo, el oído y el pie y secundariamente por la boca, la musculatura de la espalda y las piernas, las articulaciones etc.

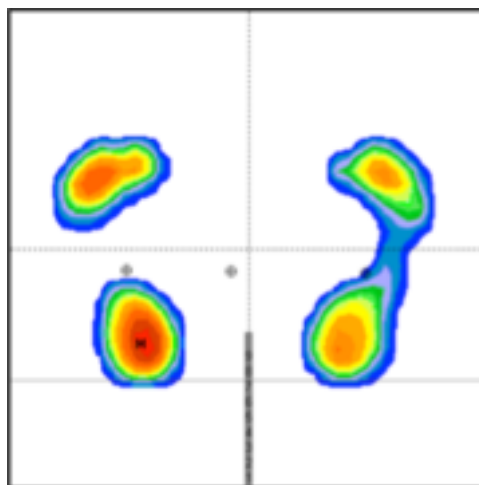
Los posturólogos son diferentes profesionales (optometristas, ortodoncistas, fisioterapeutas, podólogos, osteópatas...) encargados de estudiar la postura y detectar el origen de los posibles problemas que puede originar.

La podoposturología

Es el estudio de la postura desde la visión del podólogo que no se remite al análisis del pie sino de todo el cuerpo. Para ello, el podoposturólogo se vale de diversas herramientas tales como la plataforma de presiones, examen visual, examen manual, test dinámicos...



Plantillas posturales



Impresión de la huella plantar mediante la plataforma de presiones

Una vez detectado que el origen del problema se encuentra en el pie o que podemos mejorarlo desde el pie, el podoposturólogo diseña unas plantillas personalizadas conocidas bajo el concepto de “plantillas posturales” que se encargan de estimular diferentes zonas de la planta del pie que tiene como objetivo corregir la postura en toda su globalidad.

Por lo tanto, a la hora de valorar la postura de uno mismo no sólo hemos de tener en cuenta la correcta y consciente higiene postural o ergonomía sino que también tenemos que considerar otros factores “no conscientes” como la correcta alineación de la boca, la vista, el tono muscular y lo que más conocemos los podoposturólogos el pie.

Fuente: fisiougao.com