

PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS PIES

Para evitar **problemas crónico-degenerativos**, como son el desgaste de articulaciones, deformación y dolor de tobillos y dedos del pie, te recomendamos:

- ✓ El uso de **calzado adecuado**, así como su renovación periódica, que sea cómodo, que ajuste correctamente y que tenga buena amortiguación y arco de soporte.
- ✓ Practicar el **estiramiento** y **calentamiento** de las articulaciones del pie, antes de iniciar cualquier actividad deportiva.
- ✓ **Perder peso** en caso de ser necesario, es una buena alternativa.

Si presentas dolor en cualquier parte del pie, inflamación de alguna articulación, deformidad en los dedos o no puedes soportar el peso de tu cuerpo, entonces...
ES MUY IMPORTANTE ACUDIR AL MÉDICO ORTOPEDISTA

Para un diagnóstico adecuado de la situación de tus pies, **ORTHO FAM** cuenta con equipos como el Plantoscopio que digitaliza a través de una computadora, las anomalías del pie. Mediante esta información se realiza un **adecuado diseño de plantillas ortopédicas**.

El área de **Terapia Física y Rehabilitación** te ofrece un tratamiento adecuado que se enfoca en eliminar las molestias y revisar minuciosamente la mecánica de marcha para evitar futuras lesiones.

Contamos con las siguientes modalidades para ofrecerte una efectiva recuperación.

ULTRASONIDO
LÁSER
TENS
INTERFERENCIALES

TERMOTERAPIA
MASAJE TERAPÉUTICO
ASESORÍA SOBRE HIGIENE CORPORAL

SOLICITA INFORMES EN TUS CLÍNICAS ORTHO FAM EN LA CIUDAD DE MÉXICO

SÁTELITE

Pafnuncio Padilla, No. 17
Piso 3, Ciudad Satélite, Edo.
de Méx. Tels: 55 62 00 10 y
55 62 22 55

PERISUR

Periférico Sur No. 4829,
Sexto Piso, Col. Parques del
Pedregal. D.F. (Torre Jade)
Frente a PERISUR Tels: 51 71
30 30 y 51 71 00 02

COL. ROMA

Av. Álvaro Obregón
121, Piso 10 Col. Roma
Méx. D.F. Tels: 55 33
24 00 y
55 33 24 01

EN OTRAS CIUDADES DEL PAÍS.

MONTERREY

Av. Terranova No. 331 Piso 2, Esq.
Gonzalitos, Col. Leones Tels:
(81) 83 48 45 91 y (81) 83 48 45 89

PUEBLA

Av. Juárez No. 2318, tercer piso,
Col. La Paz. Tels: (222) 2 48 90 00

SAN LUIS POTOSÍ

Calle Mariano Arista No. 1090 Piso 2,
Col. Barrio Tequisquiapan, Tels: (444)
8 17 10 08 y (444) 8 17 24 46

MÉRIDA

Prolongación Paseo de Montejo (entre
calle 21 y monumento a la Patria), Col. Itzimna
Tels: (999) 927 58 75 y (999) 927 58 85

Horario de atención en todas nuestras Clínicas: 24 hrs. 365 días del año.
www.orthofam.com.mx

ORTHO FAM
ORTOPEDIA • TRAUMATOLOGÍA • REHABILITACIÓN

LESIONES DEL PIE



Los seres humanos caminamos más de 200 mil kilómetros a lo largo de nuestra vida. Esto representa varias veces la vuelta al mundo. El pie es una de las partes del cuerpo que más sufre lesiones. Está conformado por 26 huesos, 33 articulaciones y más de 100 tendones, músculos y ligamentos; es por eso que los problemas en él son muy frecuentes.

Existen factores para identificar las lesiones, como son:

DOLOR
ARDOR

HINCHAZÓN
ENROJECIMIENTO

Y se pueden sentir en cualquier parte del **PIE**, incluyendo el talón, el arco, el empeine, la planta, los tobillos o los dedos.

CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LESIONES EN LOS PIES

- El uso de **calzado inadecuado** como:
 - tacones altos
 - zapatos pequeños o muy apretados
- La **edad avanzada** y el **sobrepeso** aumentan la posibilidad de tener problemas en los pies.
- En accidentes domésticos y laborales como:
 - caídas
 - resbalones
 - golpes
- Quienes practican **actividades deportivas**, como:
 - fútbol
 - tenis
 - basquetbol
 - jogging
 - taekwondoEstán en constante riesgo de lesionarse por malos hábitos ó prácticas al realizar el deporte de su elección.

OTROS PROBLEMAS EN LOS PIES

Ortopédicos:

Tanto niños como adultos estamos expuestos a los problemas ortopédicos, dentro de los cuales destacan:

a **PIE PLANO**.- También conocido como **caída del arco**.

b **JUANETES** (Hallux Valgus).- **Deformidad** en la articulación del dedo gordo del pie.

c **ESPOLÓN CALCÁNEO** (Fascitis plantar).- Es una **calcificación** en el hueso del talón que puede ocasionar dolor.

d **TENDINITIS** del talón de Aquiles.

Traumáticos:

e **LUXACIONES**.- **Pérdida** de la posición normal de las partes de una **articulación**.

f **ESGUINCES**.- Es la **rasgadura**, torsión o **estiramiento** excesivo de un ligamento.

g **INFLAMACIÓN** de una articulación por **desgaste**.

h **FRACTURAS**.- **Ruptura** del hueso con o sin desplazamiento.

