



POR ADAM DWYER, MS, ATC

ALINEADOS DESDE CERO

Tendemos a pensar en la alineación de la cintura para arriba (alineación a través del centro de las caderas, los hombros y la columna vertebral), pero nuestra base es igual de crucial. Nuestros pies marcan la pauta para todo lo que está por encima de ellos. La desalineación en la zona baja puede extenderse hacia las rodillas, las caderas e incluso la espalda. Nuestros pies y dedos están diseñados para moverse de cierta manera, pero las exigencias laborales y los hábitos a menudo lo impiden. Entonces, ¿cómo podemos adoptar un enfoque más inteligente y desde cero para la alineación, uno que comience por los dedos y proteja toda la cadena?

UNA BASE COMPLEJA

El pie puede parecer simple, pero es una estructura densa y dinámica: 26 huesos, 112 ligamentos y más de 20 músculos. Juntos, forman los arcos y la flexibilidad que sustentan cada paso, cambio y zancada. Cuando estos elementos se desalinean, ya sea por debilidad, fatiga o mala mecánica, el resultado es más que un simple dolor de pie. Estamos viendo una reacción en cadena que afecta la forma en que caminas, levantas peso y te recuperas. Las consecuencias comunes incluyen fascitis plantar, dolor de espinilla y tensión lumbar, todo ello debido a una base defectuosa.

PIVOTE NO GIRE

Una de las maneras más efectivas de proteger la alineación del pie es también una de las más sencillas: pivotar con intención en lugar de girar al levantar. Cuando el pie permanece plantado y el torso gira, aplicamos torsión a las rodillas y los tobillos. Aprender a pivotar repositando todo el pie en lugar de aplicar torsión a través de él ayuda a mantener la alineación de los dedos, el tobillo y la rodilla. Practicar este patrón de movimiento puede prevenir la tensión y reducir el desgaste a largo plazo que se acumula gradualmente con el tiempo.



PIVOTE!

LA PREVENCIÓN FAVORECE A LOS PREPARADOS

Estar de pie todo el día, ya sea levantando objetos, escalando o de pie, es una cosa. Mantener la alineación mientras lo hacemos es otra.

Incorporar ejercicios sencillos para fortalecer los pies y los dedos, como el "yoga de dedos", puede mejorar el equilibrio, restaurar la función del pie y reforzar el arco que soporta todo lo que está por encima. Combinar los ejercicios a continuación con ejercicios de movilidad de tobillo puede ayudar a los atletas industriales a moverse con mayor control y menos fatiga al final del día. Estos ejercicios también pueden ser útiles para el calentamiento matutino antes del trabajo y para el enfriamiento.

EXTENSIÓN DEL DEDO GORDO DEL PIE

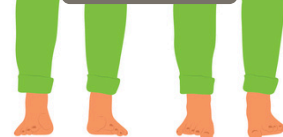
10 repeticiones



De pie con los pies descalzos sobre una superficie plana, levante SÓLO el dedo gordo del pie del suelo.

DEDOS DE PIANO

10 repeticiones



Levante todos los dedos del pie del suelo. Lentamente baja cada dedo secuencialmente, comenzando por el meñique.

EXTENSIÓN DE LOS 4 DEDOS

10 repeticiones



De pie, descalzo sobre una superficie plana, mantenga el dedo gordo del pie apoyado en el suelo y levante los demás dedos.

SUPERFEET



No lo olvides, incluso los pies más fuertes necesitan un poco de refuerzo. Para largas jornadas en superficies duras, Work Right utiliza las plantillas **Superfeet** como una forma proactiva de favorecer la alineación natural del pie y reducir las fuerzas de reacción del suelo. **Encuentra tu calzado ideal aquí** o consulta con tu especialista en prevención de lesiones.

Adam Dwyer, MS, ATC || Adam tiene una licenciatura en Entrenamiento Atlético y una maestría en Ciencias del Ejercicio con especialización en prevención de lesiones y rendimiento deportivo. Actualmente cursa su último año del programa de Doctorado en Fisioterapia en la Universidad Neumann. Su experiencia clínica y deportiva también incluye trabajar con atletas universitarios. Fuera del trabajo, Adam disfruta de hacer ejercicio, cocinar y hornear, acampar y pasar tiempo con su familia y amigos.



Work Right está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.