

Actitud postural

Uso de tacones

Diapositivas de apoyo a la exposición docente de materias universitarias
de Educación Física

Antonio D. Galera

Universidad Autónoma de Barcelona
Facultad de Ciencias de la Educación
Actualización, junio de 2018 (1.^a edición, marzo de 2015)

- Este material está protegido por derechos de autoría.
- Se permite su reproducción siempre que se cite la fuente:
- Antonio D. Galera: *Actitud postural. Uso de tacones*, Bellaterra, UAB, DDD, 2018
<<https://ddd.uab.cat/record/181726>>



Uso de tacones



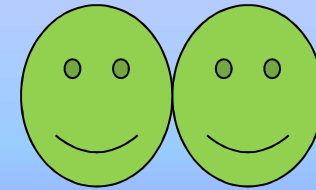
Uso de tacones



Ventajas:

- Acentúa las curvas
- Apariencia más alta
- Refuerza la confianza
- Da personalidad
- Potencia autoridad

Uso de tacones



Ventajas:

- Acentúa las curvas
- Apariencia más alta



=> Sentimiento de atractivo

- Refuerza la confianza
- Da personalidad
- Potencia autoridad



=> Presencia social

(Tanto unas como otros son percepciones subjetivas que retribuyen psicológicamente a las personas que los usan)

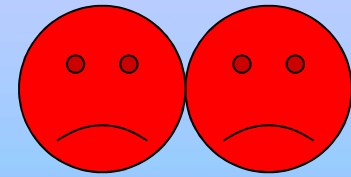
Uso de tacones



Inconvenientes:

- 1 Disminuye el apoyo plantar
- 2 Adelantamiento del centro de gravedad
- 3 Anteversión de la pelvis
- 4 Retracción de la columna
- 5 Acortamiento de los gastrocnemios

Uso de tacones

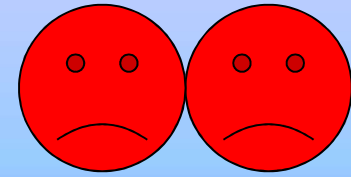


Inconveniente 1: •Disminuye el apoyo plantar

Resultados:

- ⇒ Disminuye estabilidad
- ⇒ Compromete el equilibrio
- ⇒ Lesiones (luxaciones de tobillo)
- ⇒ Dolores (metatarsalgia)

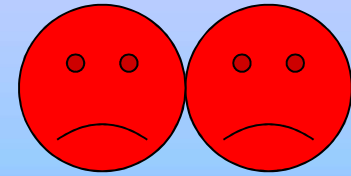
Uso de tacones



Metatarsalgia



Uso de tacones



Inconveniente 2: •Adelantamiento del centro de gravedad

Inconveniente 3: •Anteversión de la pelvis

Inconveniente 4: •Retracción de la columna

Resultados:

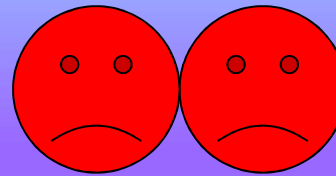
⇒ Hiperlordosis lumbo-sacra

⇒ Deformidades (juanetes, callos)

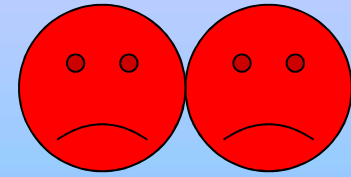
⇒ Afecciones (contracturas de los cuádriceps, sesamoiditis, fascitis plantar)

Uso de tacones

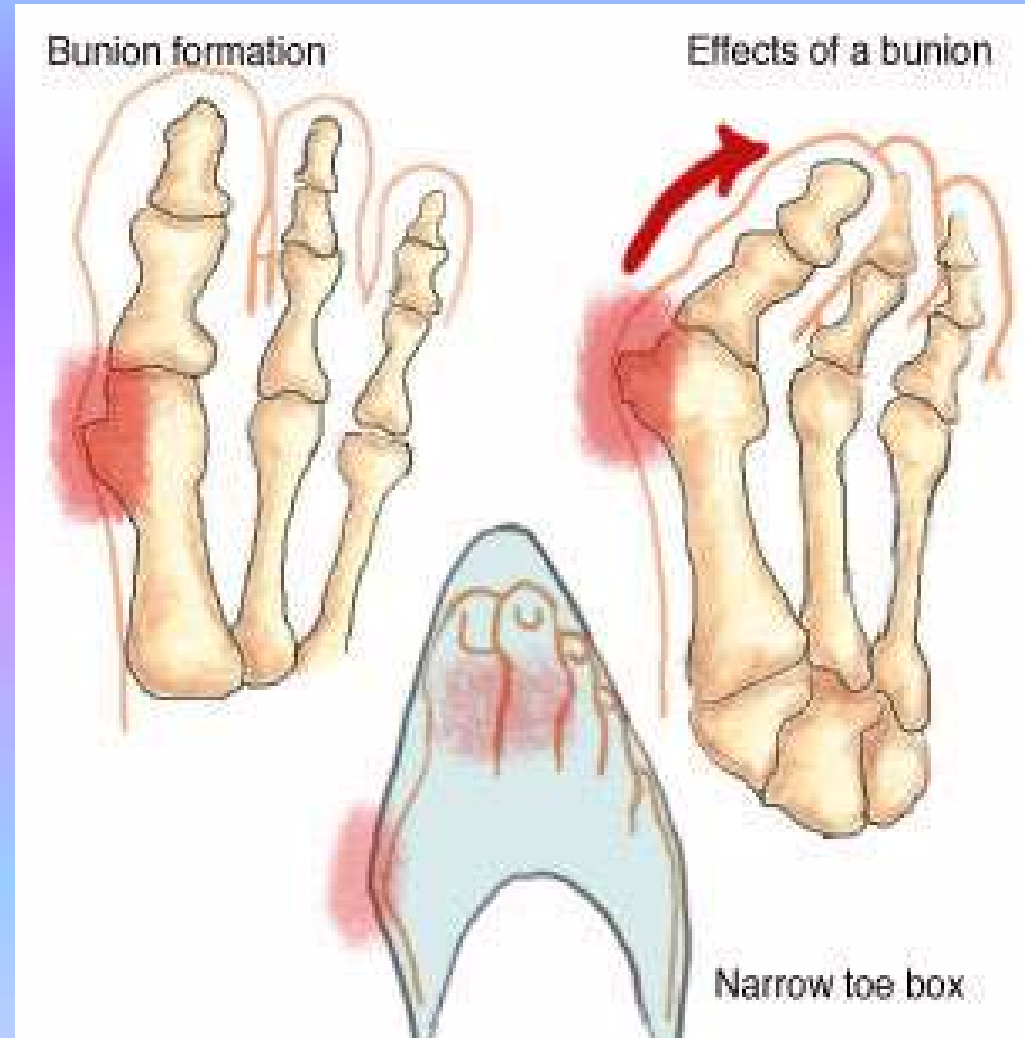
Hiperlordosis
lumbo-sacra



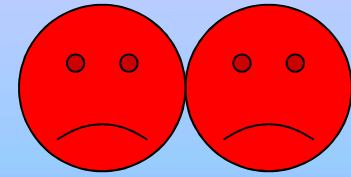
Uso de tacones



Deformidades
(juanetes, callos)



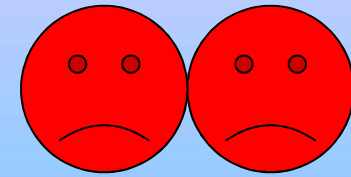
Uso de tacones



Afecciones (sesamoiditis)



Uso de tacones



Afecciones (fascitis plantar)

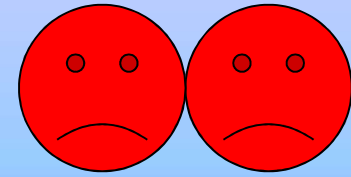


Uso de tacones



Uso de tacones:
Tendencia a la metatarsalgia (dolor) y
la sesamoiditis (hinchazón dolorosa)

Uso de tacones

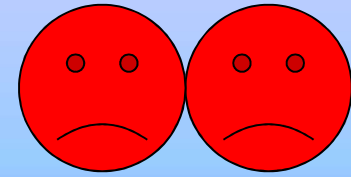


Inconveniente 5: •Acortamiento de gastrocnemios

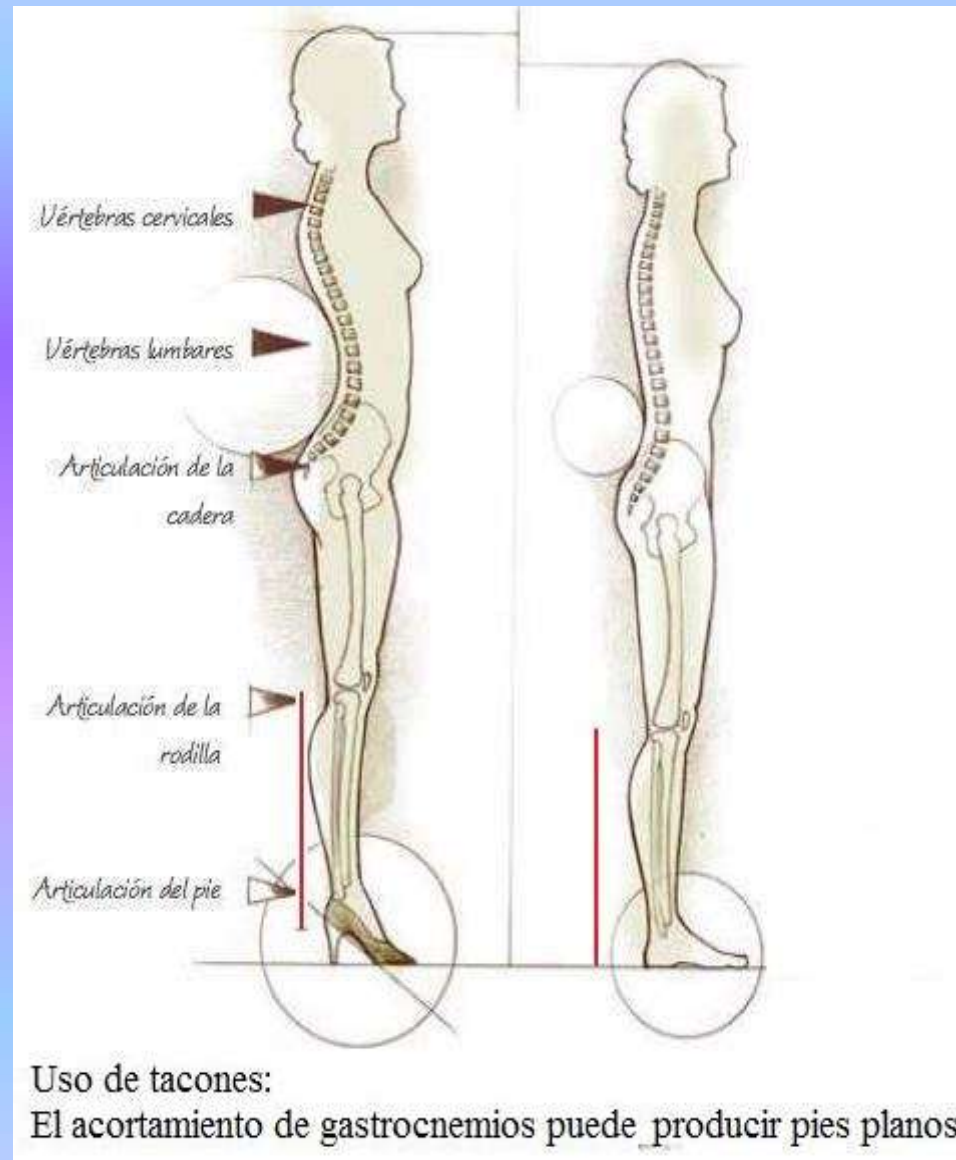
Resultados:

- ⇒ Pies planos
- ⇒ Tendinitis aquilea
- ⇒ Dolores en deambulaci3n plana

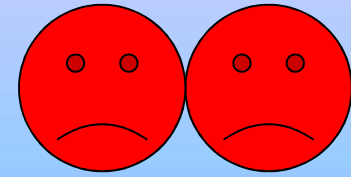
Uso de tacones



Pies
planos



Uso de tacones



Tendinitis
aquilea



Uso de tacones

Referencias:

- Foot.com . Your foot health network (<http://www.foot.com/site/>, activo 3-03-2015)
- 2012 Gabriela Gottau: “Lo que sucede en nuestros pies cuando usamos tacones”, en Vitónica [en línea], 5 Julio 2012 (Recuperado de <http://www.vitonica.com/anatomia/lo-que-sucede-en-nuestros-pies-cuando-usamos-tacones>, 3-03-2015). ■(pdf)
- 2012 López, Miguel: “Tacones Altos: 11 problemas relacionados con su uso habitual”, en Tufisio.net. Información y consejos sobre Salud y Fisioterapia, Última actualización: 02/10/12 (Recuperado de <http://tufisio.net/11-problemas-que-puede-provocar-el-uso-habitual-de-tacones-altos.html>, 3-03-2015). ■(pdf)

