

Conciencia postural

¿Educación física del pie?

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

Antonio D. Galera

Universitat Autònoma de Barcelona
Facultat de Ciències de l'Educació
Abril de 2016

- Este material está protegido por derechos de autoría.
- Se permite su reproducción siempre que se cite la fuente:
- Antonio D. Galera: *Conciencia corporal. ¿Educación física del pie?* Bellaterra, UAB, DDD, 2016
<<https://ddd.uab.cat/record/184711>>



El pie



Durante muchos siglos, en la sociedad china se consideró signo de belleza femenina tener los pies pequeños.



Nada más nacer, a las bebés se les vendaban los pies estrechamente.



Los pies de las mujeres se mantenían siempre vendados durante toda la vida.

El pie



Tener los pies pequeños era un atractivo rasgo de las mujeres chinas.

El pie



Pies vistos desde dentro
("Charlie Chaplin")

El pie



El pie

Tarso (tobillo-talón): 7 huesos

- Calcáneo
- Astrágalo
- Escafoides
- Cuboides
- Cuñas I, II y III

El pie

Metatarso (empeine): 5 huesos

- Metatarsianos I, II, III, IV y V

Dedos: 14 huesos

- Dedo gordo (hallux) 2 huesos
- Dedos intermedios 3x3 huesos
- Dedo chico 3 huesos

El pie

Tarso: 7 huesos

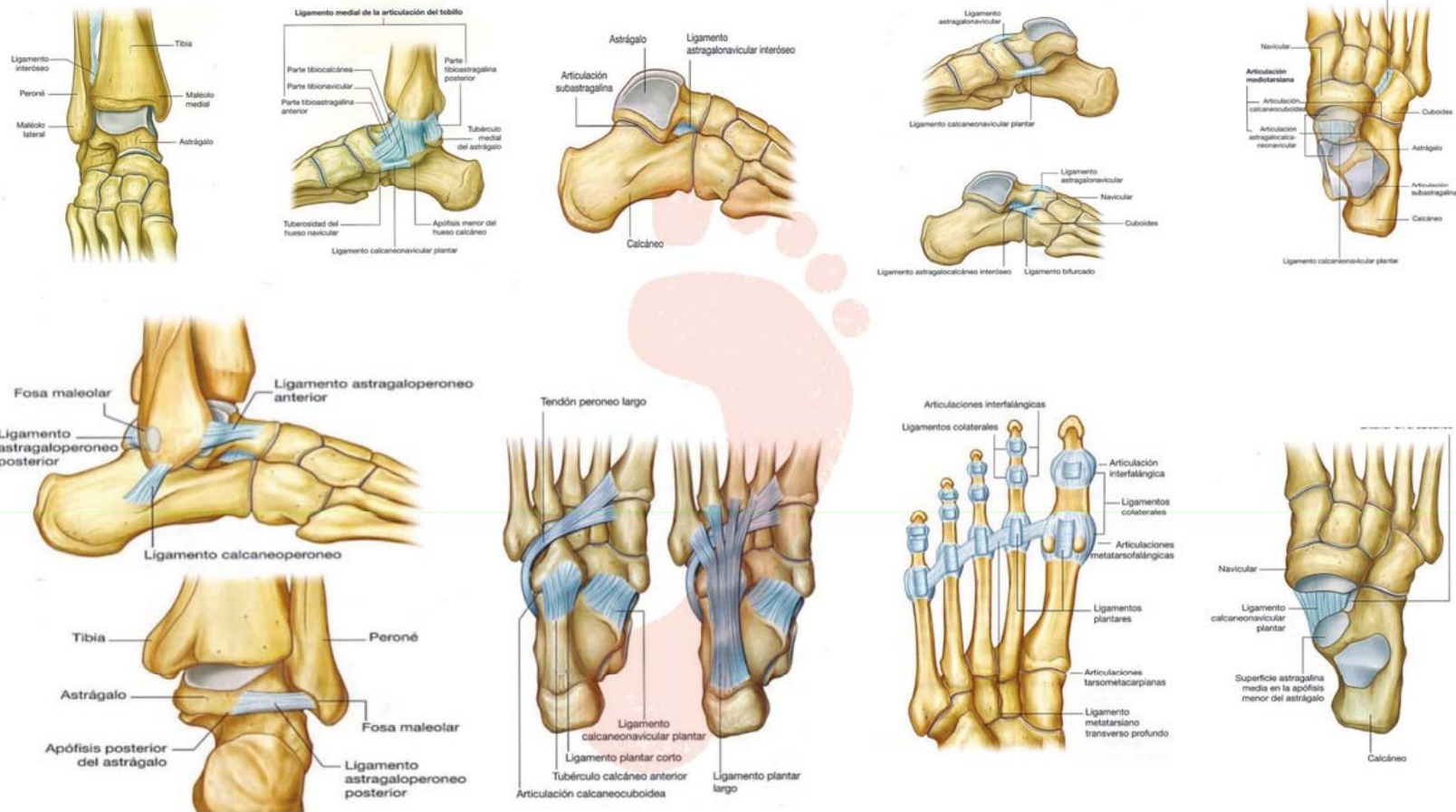
Metatarso: 5 huesos

Dedos: 14 huesos

Total pie: 26 huesos

El pie

ARTICULACIONES, LIGAMENTOS y TENDONES DEL PIE Y TOBILLO



Web: www.slideshare.net

blogdelrunner.com

El pie

LOS MÚSCULOS MÁS IMPORTANTES DEL PIE



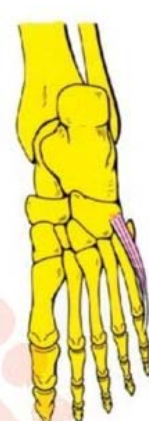
Accesorio flexor largo dedos



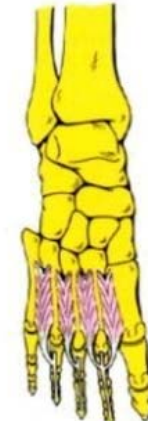
Aproximador del primer dedo



Flexor corto de los dedos



Flexor corto quinto dedo



Interosseo dorsales



interosseo ventrales



Lumbricales



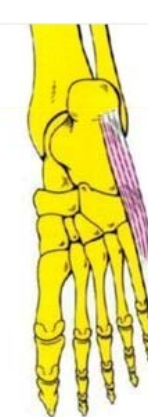
Oponente del quinto dedo



Pedio o extensor corto de los dedos



Separador del primer dedo



Separador del quinto dedo



Flexor largo del primer dedo

Web: www.rad.washington.edu Michael L. Richardson

El pie

LOS MÚSCULOS MÁS IMPORTANTES DEL TOBILLO



Extensor largo de los dedos



Extensor largo primer dedo



Flexor comun de dedos



Flexor del dedo gordo



Peroneo anterior



Peroneo lateral corto



Peroneo lateral largo



Tibial anterior



Tibial posterior



Triceps sural GEMELO



Triceps sural SOLEO extensor tobillo

Web: www.rad.washington.edu Michael L. Richardson

blogdelrunner.com

El pie

Huesos: 26

Articulaciones: 33

Músculos int. 14 huesos

26 huesos + 33 articulaciones +
100 {músculos + ligamentos +
tendones} + aponeurosis

El pie

Toda esta estructura está
sometida, no pocas veces por
descuido o ignorancia, a muchas
agresiones

Algunas de ellas, diarias

No pocas veces, durante toda la vida

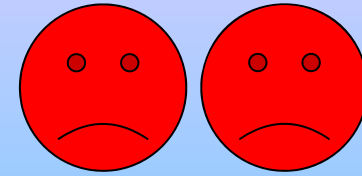
El pie



Agresiones:

- **C**arga
- **A**islamiento
- **I**nmovilización
- **D**eformación
- **A**cumulación

El pie



Resultados:

C

➤ Pie plano / pie cavo

➤ Acortamiento gemelos

A

➤ Laceraciones

I

➤ Durezas / callos

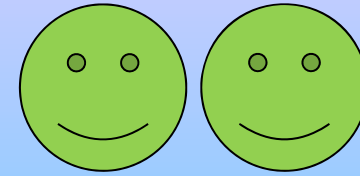
D

➤ Juanetes (“galindons”)

A

➤ Varices

El pie



Intervenciones:

C

↑ Elevar pies desde tumbada

↑ Evitar / compensar tacón

A

↑ Pie desnudo / higiene (aire, agua)

I

↑ Andar descalzo / sobre arena

↑ Movilización articular

D

↑ Andar descalzo / zapato amplio

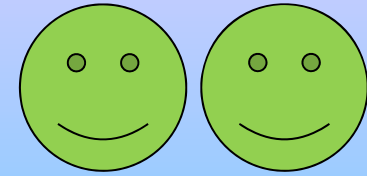
↑ Movilización articular

A

↑ Elevar pies desde tumbada

↑ Masaje centrípeto / automasaje

El pie



Educación física del pie (I):

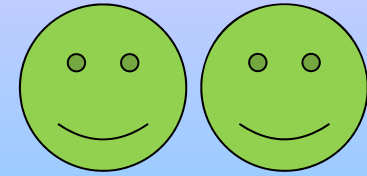
↑ Andar

↑ Andar descalza

↑ Andar sobre arena / superficie blanda

↑ Pie desnudo / higiene (aire, agua)

El pie



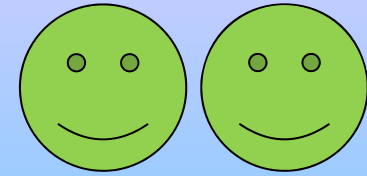
Educación física del pie (II):

↑ Elevar pies desde tumbada

↑ Movilización articular pasiva

↑ Masaje / automasaje centrípeto

El pie



Educación física del pie (III):

↑ Zapato amplio / evitar punteras

↑ Evitar / compensar uso de tacón

↑ Vitamina A (zanahoria)

El pie

Referencias:

- *Foot.com . Your foot health network* (<http://www.foot.com/site/>, activo 3-03-2015)
- Vázquez, Teodoro: *Runner [sic, por Corredor/a], ¿conoces tus pies?* (<https://blogdelrunner.com/runner-conoces-tus-pies/>, activo 3-03-2015)

