



LA PRONACIÓN DEL PIE Y SUS MÚLTIPLES RELACIONES

"La pronación del pie y sus múltiples relaciones".

Fernando Maldonado Ramos

¿Cómo puede ayudar la Reflexokinesia® en un problema tan común y que afecta a cualquier edad como la pronación del pie?

Cuando estamos de pie nuestros pies soportan nuestro peso en tres específicas zonas: en el talón, en la base del dedo gordo y en la base del quinto dedo. Uno de los problemas más comunes en el pie es el descenso del arco principal del mismo "forzando" a los huesos y tejidos alrededor del pie. Una de las principales causas para que este puente ceda y descienda es la debilidad de los músculos y ligamentos que lo sostienen. Esta debilidad puede venir por falta de actividad, por stress repetido o por trauma.

El síntoma más obvio es dolor o molestia en el pie y tobillo. Pero también es común encontrar problemas en la rodilla, cadera y pelvis, lumbares, zona interescapular, cuello y mandíbula relacionados con el pie.

Este desequilibrio se puede observar cuando la persona camina, y vemos como desciende el puente en el momento que soporta el peso del cuerpo. También es observable en el desgaste de los zapatos. Por este motivo en

cada persona que evaluemos debemos mirar, no sólo sus pies, sino también sus zapatos.

Desde el punto de vista de la Reflexokinesia® no sólo prestamos atención completa al pie, sino que también debemos contemplar el resto de esa cadena biomecánica desde el punto de vista de la triada de la salud:

- Una de las técnicas útiles para el tobillos es la de "estirar y vibrar la piel" tanto en la parte lateral como medial del tobillo.
- Un músculo fundamental que hay que revisar es el Tibial Posterior y Peroneos.
- La rodilla y sus músculos, especialmente Poplíteo.
- El Glúteo medio y Psoas son músculos importantes relacionados con la excesiva pronación del pie.
- Si el Psoas es importante también tenemos que revisar el Diafragma.
- Revisar los meridianos que pasan por esa musculatura debilitada en el pie y los de los músculos implicados.
- Debido a que el Tibial Posterior es un músculo relacionado con las glándulas suprarrenales y estas a su vez con el stress, tendremos que mirar la relación de esta debilidad con stress emocional o de otro tipo.
- Puede que lo único que fortalezca el Tibial Posterior sea la nutrición adecuada y específica para adrenales.
- Chequearemos la pelvis y sacro. A veces excesiva tensión en el trocánter nos indica pronación del pie ipsilateral.
- El Atlas puede hacer que toda la biomecánica se altere, incluido el pie. Por tanto chequeamos todo el cuello.
- Podría estar relacionado con un receptor de stress en la mano o en el cráneo.
- Tendremos que ver la relación con los dientes, sabiendo que cada pieza se relaciona con un músculo.
- Miramos la ATM, normalmente ipsilateral.

Estas son algunas cosas básicas que evaluamos en Reflexokinesia® para asegurar que las correcciones del pie se mantienen, y en muchas ocasiones ni es necesario corregir el pie.

Todas estas técnicas y muchas más las enseñamos en nuestra Formación Superior de Reflexokinesia®.



www.reflexokinesia.com