

COM TRIAR LES SABATES MÉS ADEQUADES PER LA TORNADA AL COLE

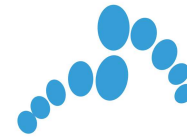
Des del centre podològic Malats us volem donar uns petits consells per poder triar les sabates que els seus fills porten al col·legi. La idea és que les sabates s'adaptin a les necessitats motrius del nen perquè el peu i l'aparell locomotor es desenvolupin de forma correcta. Com a podòlogues volem insistir en que s'ha de prestar especial atenció en les edats compreses entre els 3 fins als 7 anys, perquè és quan els més petits maduren la marxa i comencen a realitzar activitats físiques.

Bebès (pregateig): no tenen necessitat d'anar amb sabates, només és necessari protegir el peu del fred amb mitjons o peücs suaus i flexibles.

Durant el gateig i els primers passos: el més important és la protecció dels dits i del taló. Les sabates han de ser amples per davant, amb la puntera rodona-quadrada reforçada per protegir els dits. S'han d'adaptar a la forma del peu i que els dits es moguin.

Quan ja caminen:

- El més important és que la sabata s'adapti a la forma del peu i no al revés.
- La sabata ha d'arribar fins a sota dels mal·lèols (ossos laterals del turmell) i en el cas de les botes, han de ser suficientment flexibles per permetre el moviment complet de l'articulació del turmell.
- La plantilla de la sabata ha de ser plana i flexible
- Una sabata sana ha de ser planera i amb molt poc taló per afavorir l'equilibri. A més, ha de ser suficient ample per davant per poder permetre el lliure moviment dels dits
- És millor una sabata fabricada amb materials naturals en l'exterior i el forro que permetin la transpiració dels peus, com per exemple de pell o cuir.
- El model més adient és una sabata que s'adapti i subjecti bé el peu ja sigui amb cordons o amb velcro en la zona del empeine. Les xancles, els esclops o les ballerines no son recomanables perquè la sensació de que la sabata cau a cada pas obliga als dits a fer una feina extra d'aguantar-los innecessària



- La sabata ha de ser flexible i al flexionar-la ha de coincidir amb la línia de flexió dels dits. És important que a l'interior no hi hagin costures.



- Les sabates quan es compren s'han de provar amb els mitjons posats i s'ha de vigilar que hi hagi un espai de 0,5 a 1,5 cm entre el dit més llarg i la sabata.
- El millor moment per provar les sabates és al final del dia, quan els peus dels nens estan més cansats i inflats. Es aconsellable que es posi de peu, de manera que carregui el seu peu sobre els dits, i comprovar que són adequats.
- No s'ha de comprar mai una sabata d'un número més amb l'objectiu de que el nen pugui utilitzar-lo durant més temps. Si la sabata no es just de la seva talla podria alterar la seva força de caminar o produir-li ampolles o ferides.
- Només l'especialista mèdic o el podòleg estan capacitats per poder diagnosticar i tractar problemes dels peus. Les malalties més comuns per l'ús d'unes sabates inadequades són: deformitats dels dits i "onyeros" (per culpa de fer servir unes sabates curtes i estretes), tendinitis Aquílea i bursitis en la exostosis de Haglund (a causa d'un contrafort massa rígid), micosis, berrugues o èczemes per la dishidrosis al fer servir materials sintètics.

**PRIMERA VISITA
GRATUÏTA**

