



Nens ben calçats. Com escollir el calçat idoni.

Sovint ens preguntem com hem de calçar el nostre fill quan comença a fer els primers passos, però no només és important com anem calçats els primers anys, sinó que anar ben calçat és molt important en totes les etapes de la vida.

Anem calçats la major part del dia, amb l'objectiu principal de protegir els peus del fred i dels traumatismes, però en molts casos utilitzem les sabates com un element estètic o article de moda, i si aquestes no estan adaptades a la forma i a la funció dels nostres peus, es poden convertir en un objecte de tortura que a la llarga afavoreix deformitats i malalties doloroses les peus (galindons, dits en urpa, ungles encarnades, etc...)

Sàviament, el primer que fan molts nens quan arriben a casa és descalçar-se, tant a l'estiu com a l'hivern, i no per això es refreden més. Els podòlegs opinen que descalçar-se és una alliberació pels peus, i anar descalç per casa és un bon costum per a un bon desenvolupament del peu de l'infant.

Però com que bona part del dia anem calçats, us oferim una sèrie de consells per a adquirir el calçat més adequat a cada edat perquè els peus dels infants gaudeixin d'una bona salut i creixin còmodament.

CONSELLS GENERALS:

Una bona sabata per a un nen és aquella que:

- pesa poc
- permet una bona ventilació del peu
- té una sola resistent, flexible, i antilliscant
- té un taló de 1-1,5 cm
- el contrafort¹ queda per sota de l'articulació del turmell. No es recomana l'ús de botes perquè no permeten una correcta mobilitat del turmell
- queda ben subjectada al peu (cordons, sivelles o velcros a l'empenya²)
- no apreta ni frega sobre cap articulació, permet el moviment dels dits
- deixa un espai d'1-1,5 cm entre els dits i la puntera amb el nen dempeus, i permet introduir sense massa esforç el nostre dit índex entre el taló i la sabata



¹ *Contrafort: part posterior de la sabata que subjecta el taló*

² *Empenya: part superior del peu, en castellà "empeine"*

- s'adapta a la forma anatòmica del peu

Cal revisar sovint el calçat dels nens i canviar-lo quan:

- els ha quedat petit (envermelliment de la pell o butllofes per fregament, o veiem l'interior de la puntera desgastada)
- està deformat

Es recomana tenir un parell de sabates per alternar-les i ventilar-les adequadament.

Es recomana que per fer esport es tinguin unes esportives només per aquesta tasca i canviar mitjons i sabates després de la seva pràctica per mantenir els peus el més secs possibles.

Es desaconsella aprofitar les sabates d'un altre, la sabata s'emmotlla a cada peu en particular.

En general, el peu del nen no necessita cap tipus de plantilla, però en alguns casos les plantilles poden ser útils, per exemple les alces per corregir una diferència de longitud de les cames, o per redistribuir la càrrega en peus rígids i alleujar el dolor, o per al tractament de les síndromes de sobrecàrrega. En aquests casos en què pot ser beneficiós l'ús d'una plantilla convé la opinió de l'ortopeda pediàtric.

CONSELLS PER A CADA EDAT:

CALÇAT PER AL GATEIG:

Quan el nen encara no ha començat a caminar, el peu té una funció sensitiva, li serveix per a explorar el seu entorn, els ditets es mouen molt, i els permeten obtenir molta informació de l'entorn. En aquesta etapa la funció del calçat és només de protecció contra el fred, la humitat i els cops.

Per tant, si el nen no ha començat a gatejar, no cal que porti sabates, amb uns mitjonets en té prou.

Quan es comença a desplaçar de forma autònoma, reptant o gatejant, el calçat ideal és només de protecció, i és el que compleix les següents característiques:

- sola i contrafort flexibles, sense cap tipus de reforç
- interior suau i sense costures
- ben ajustat però que permeti el moviment lliure dels dits
- sola elevada en la part anterior per a evitar la fricció i per a propulsar-se durant el gateig



CALÇAT PER A L'INICI DE LA MARXA AUTÒNOMA:

Aquesta etapa va dels 12 mesos als 3 anys. El nen comença a caminar de manera irregular, amb problemes per a mantenir l'equilibri i caigudes freqüents. Els peus en aquesta etapa són molt tous, i els ossos encara són cartilaginosa. El nen camina insegur, amb els peus molt separats, fent passets petits, i es deixa caure de cul molt sovint abans d'ensopegar.

No és necessari calçar els peus en aquesta etapa per a afavorir la marxa, al contrari, caminar descalços és un bon estímul sensorial per a aprendre a caminar, però per a protegir-los del fred i per a caminar pel carrer necessiten unes sabatetes.

El calçat en aquesta etapa ha de permetre que el nen noti el màxim de sensacions al caminar, per a un bon desenvolupament del sistema nerviós propioceptiu i millorar l'equilibri. Caminar descalços o amb aquest tipus de calçat per diferents terrenys (sorra, grava, herba,...) potencia el desenvolupament de la musculatura permetent un creixement fort i saludable del peu.

Cal tenir en compte que en aquesta etapa el creixement del peu és molt ràpid, per tant, caldrà canviar el calçat molt sovint, cada 3-4 mesos, i aquest haurà de complir les següents característiques:

- sola flexible i lleugera, d'uns 3-5 mm de gruix, sense taló, sense amortidors, i antilliscant
- contrafort una mica més rígid, per sota l'articulació del turmell, que permeti la seva mobilitat
- ben subjecte sobre l'empenya
- puntera arrodonida o quadrada, reforçada, que permeti el moviment lliure dels dits
- plantilla llisa, sense elements interns



CALÇAT DELS 4 ALS 7 ANYS:

Durant aquesta etapa el nen comença a caminar de manera independent fins que assoleix el patró de la marxa adulta. L'activitat física augmenta i els peus es veuen sotmesos a grans esforços. Per tant, cal un calçat que haurà de protegir el peu de possibles lesions.

Característiques del calçat en aquesta etapa:

- puntera àmplia
- materials flexibles
- ben tancades sobre l'empenya
- sola flexible de 5-10 mm de gruix, amb amortidors lleugers
- taló d'un centímetre com a màxim



CALÇAT DELS 8 ALS 14 ANYS:

Durant aquesta etapa augmenta molt l'activitat física però el desenvolupament del peu encara no ha acabat. La marxa ja és molt semblant a la de l'adult, només es diferencien en la velocitat i en la longitud del pas.

El calçat en aquesta edat tendirà a ser de tipus esportiu, que és el que sol aportar les característiques adequades per a les necessitats del peu en aquesta edat:

- puntera àmplia
- material flexible en la puntera i en l'empenya
- contrafort rígid per sota el turmell
- tancament alt sobre l'empenya
- sola amb més amortidors (sola i entresola més gruixudes), i flexible en l'avantpeu
- taló màxim d'1,5 cm



Bibliografia:

1. Instituto biomecánico de Valencia. *El pie calzado: guía para el asesoramiento en la selección del calzado infantil*. Valencia: IBV; 1999.

2. Gentil García, I. *Podología preventiva: niños descalzos igual a niños más inteligentes*. *Revista Internacional de Ciencias Podológicas* ISSN: 1887-7249 Vol. 1, Núm. 1, 2007, 27-3