



General | Alba Carreres / Clara Virgili | Actualitzat el 26/04/2022 a les 07:28

Sandàlies a l'estiu: amb dits tapats o no?

La podòloga infantil, Neus Moya, recomana buscar unes sabates que donin el màxim de mobilitat als dits però que mantinguin el peu subjecte

[inicentrareport]Quan arriba el bon temps és hora de **canviar de sabates** i buscar-ne unes de ben fresques que no facin suar els peus. Però, **han de ser obertes dels dits, o és millor protegir els peus de cops i pedretes?**

La podòloga infantil, **Neus Moya**, és partidària de buscar un calçat que respecti al màxim la **petjada natural**, i que permeti la **mobilitat dels dits**, tant a l'estiu com a l'hivern. Així doncs, es mostra a favor de portar els **dits a l'aire**, "sempre que el peu vagi ben subjecte, i tingui lligams regulables que no deixin que la sabata balli".

Tot i això, aclareix també que en determinades edats, quan són més petits o estan en etapa d'adquisició de la marxa, és recomanable **que els dits vagin una mica tapats**, ja que "una sabata sense puntera els pot fer ensopegar, o deixar les ungles més desprotegides dels cops".

Per aquells a qui els molesta més que entri **sorra o pedretes** a la sabata, la Neus Moya recomana buscar-ne unes de més tancades, però que tinguin tota la part superior amb **tela de reixeta**, que és molt transpirable. Si s'opta per les de lona o tela, tipus Victòria, "han de tenir cordons, és a dir, sistema de regulació, i una puntera més aviat quadrada", tot i que les desaconsella per als infants que comencen a caminar.

I pel que fa als **esclops o sandàlies de goma**, ens recorda que poden ser adequades per anar una estona a la platja o a la piscina, però que en cap cas s'han d'utilitzar de forma habitual durant tot el dia: "per estar llargues estones hi ha alternatives, com els **escarpins**, per exemple", afirma.

[ficentrareport]