



General | Alba Carreres / Clara Virgili | Actualitzat el 28/03/2022 a les 07:00

Com han de ser les vambes perquè siguin respectuoses amb el peu?

La podòloga, Neus Moya, recomana que tinguin poc amortiment, 'drop' minimalista i la puntera més aviat quadrada per respectar la petjada natural

[inici centrareport] Trobar la **vamba adequada per fer esport al pati**, especialment quan el peu està en etapa de creixement, no és una missió senzilla. El més habitual és que ens deixem portar per un criteri estètic a l'hora de comprar calçat, i aquest no sempre va d'acord amb **el que li va millor al nostre peu**.

El cas de les **vambes** és especialment paradigmàtic, ja que justament són un calçat d'ús intensiu, per fer esport, i, a l'oferta que trobem al mercat, impera la passió per buscar més **amortiment** i més **estilització**; tot el contrari del que recomana la podòloga i divulgadora, **Neus Moya**. Ella és de l'opinió que sempre cal buscar un calçat que sigui el màxim de respectuós amb el nostre peu, també a l'hora de fer esport a l'hora del pati (en el cas d'activitats federades o extraescolars tindran les seves característiques específiques).

Les **sabates esportives** "han de tenir una sola més aviat dura, i una puntera més quadrada", afirma, "però realment hi ha molt poques vambes que ho tinguin", reconeix. Afegeix també que "un cert amortiment per fer esport, pot estar bé", sobretot quan ens referim a preadolescents i adolescents, però sense caure en l'excés.

Un altre aspecte a tenir en compte és el **drop** de la sabata. El **drop** és la diferència d'alçada entre la part més alta del taló i la part més baixa de la puntera, que generalment està just sota els metatarsos. En el peu descalç, doncs, el **drop** és 0. Neus Moya aconsella utilitzar un **drop minimalista per fer esport al pati**, que "no ha de ser de més de 3 o 4 mil·límetres". D'aquesta manera les sabates s'adapten a la **petjada natural** del nostre peu, i adverteix que "quan els peus cauen endins és que hi ha massa amortiment i massa guix de sola".

En aquest sentit, Neus Moya es mulla i quan es tracta de recomanar vambes per a adolescents menciona marques com Saucony i Asics, mentre que **desaconsella** totes les que tinguin **sola de foam o punteres molt tancades**. Finalment, la podòloga ens recorda que "les vambes haurien de ser només per fer educació física, i la resta del dia haurien de portar un calçat respectuós".

[GotaVerdaPle] **En el cas d'esport federat o extraescolars:** el calçat haurà de ser adient a cada esport. Segons explica la Neus Moya amb el bàsquet es busca amortiment, amb el futbol ha de tenir unes característiques determinades per evitar relliscar, amb el tennis unes altres, és a dir canvia moltíssim segons cada esport que es faci.

[ficentrareport]