



General | Alba Carreres / Clara Virgili | Actualitzat el 31/03/2022 a les 07:00

Guia del calçat respectuós: primeres passes i adquisició de la marxa

Parlem de com ha de ser el calçat que imiti la marxa del peu descalç amb la podòloga, Neus Moya

[inici centrareport] Cada vegada sentim més a parlar del **calçat respectuós**, que és aquell que permet que les criatures caminin com si anessin **descalces**. Es tracta de sabates molt **flexibles** que deixen que sigui el propi peu el que treballi, es tonifiqui i, en conseqüència, s'ossifiqui correctament.

Una de les especialistes que en parlen és la podòloga infantil, Neus Moya, que insisteix en la importància d'utilitzar un calçat respectuós, tant en les **primeres passes** com en l'**adquisició de la marxa**.

[GotaVerdaPle] **Primeres passes**

Les primeres passes són des del moment que es posen drets i s'aguanten agafats a un lloc, fins que són capaços de fer 10 passes per si sols. En aquesta fase, i fins aproximadament sis mesos després d'assolir aquestes primeres 10 passes, ens explica Moya, la criatura "ha de portar el més semblant a un mitjó", i això inclou mitjons **antilliscans** i amb **sola de silicona**.

Així doncs, si, per exemple ha començat a caminar als 12 mesos, li tocava canviar de sabates als 18. Ara bé, la podòloga aclareix que, si la criatura ja camina o corre molt bé als 16 mesos, per exemple, "se li pot buscar una sabata amb una sola una mica més estructurada, però que sigui igualment flexible".

[GotaVerdaPle] **Adquisició de la marxa**

Un cop superats aquests primers mesos d'aprenentatge, s'entra ja a la fase d'adquisició de la marxa, i en aquesta etapa el calçat ha de continuar simulant la marxa del **peu descalç**, i, per tant, ha de ser:

[GotaVerdaBuit] **Sola** molt **flexible**, especialment a la zona dels metatarsos, amb un gruix d'uns 3 mil·límetres.

[GotaVerdaBuit] Sense **drop**, és a dir, que el taló ha d'estar a la mateixa distància del terra que la punta.

[GotaVerdaBuit] **Punta ampla** que permeti el lliure moviment dels dits dins la sabata, siguin com siguin els peus: amples, súper amples, estrets o peu d'aleta (ample a la punta i estret al taló).

[GotaVerdaBuit] Sistema de **subjecció regulable** que eviti pressions a l'empenya del peu.

[GotaVerdaBuit] **Contrafort** del taló **flexible**.

[GotaVerdaBuit] **Plantilla extraïble**, que ens servirà per comprovar si la sabata s'adapta bé a la forma del peu.

Així doncs, Neus Moya es mostra contrària a utilitzar **sabates rígides i amb contraforts** que agafin molt bé el peu: "és una creença molt arrelada, però estem donant a entendre que el nen no s'aguantarà sense aquest tipus de sabata, o que no sabrà caminar, i això és un error", explica, "el



peu ossifica treballant, s'han vist els beneficis de treballar el peu. De mica en mica hem d'anar educant en això".

Per aquest motiu, ella mateixa acaba de publicar el conte "Sabates noves", on a més d'una història infantil perquè les criatures entenguin la importància d'escollir bé les sabates, hi trobareu guies per triar el calçat més adequat.

[ficentrareport]