Quin calçat és adequat segons cada edat?

No és el mateix calçar una criatura de 2 anys que una de 4

[inicicentrareport]**Saps que les criatures, segons l'edat, tenen unes necessitats de calçat diferents?** Què hem de tenir present a l'hora de calçar una criatura que està aprenent a caminar?

[youtube1x1]https://www.youtube.com/watch?v=mA7KlJ3E8es[/youtube1x1]
I una de dos anys? És diferent a les necessitats que pot tenir una criatura de quatre?

La resposta és que sí. Ens ho explica la podòloga, experta en podologia infantil, Neus Moya. Aquestes són les seves recomanacions.

[GotaVerdaPle] **Què hem de tenir present a l'hora de calçar una criatura que està aprenent a caminar??**

[GotaVerdaBuit] Una de les coses que hem de tenir present és que no l'hem de calçar fins que no camini. Fins als nou mesos hi ha el doble de sensibilitat exteroceptiva als peus que a les mans, de manera que si els hi tapem els estem privant de tots els estímuls del seu entorn.

També és important que caminin sobre **terrenys irregulars, gespa, sorra**. D'aquesta manera els proporcionem uns estímuls a la musculatura plantar que ajuda a la formació del pont i a fer que un peu pugui ser pla però sigui funcional.

Si ens cal calçar-los, per un **confort tèrmic** o perquè anem a un terra perillós o desconegut, ho hem de fer amb mitjons antilliscants o amb sabates que siguin molt minimalistas.

[GotaVerdaPle] **Quin calçat els hem de posar fins els 3 o 4 anys?**

[GotaVerdaBuit] Una vegada ja caminen, i fins els 3 o 4 anys, el calçat de la criatura **ha de simular la marxa del nen/a descalç**, això vol dir que la sola ha de ser d'uns 3 mil·límetres, molt flexible, especialment a la zona del naixement dels dits, per poder doblegar bé. I ha de ser igual d'altura per davant que per darrera.

El contrafort, ha de ser completament innexistent. L'hem de poder baixar sense tenir pràcticament cap resistència. El motlle (horma), ha de ser ample per poder permetre el moviment dels dits i no produeixi deformitats digitals, i ha de tenir un sistema de regulació, si és possible amb velcro, per afavorir l'autonomia de les criatures.

[GotaVerdaPle] **Quin calçat és adequat a partir dels 4 anys?**

[GotaVerdaBuit] A partir dels 4 anys la sabata que escollim varia en dos aspectes. La sola, que ja pot ser d'uns 8mm, ha de ser **flexible per la zona del naixement dels dits**, per poder doblegar, i ha de ser sempre dura, no pot ser una sola excessivament amortiguada.

Pensem que el calcani, que és l'òs que conforma el taló, creix a base dels impactes amb el terra. Si li treiem aquest impacte amb un excés d'amortiment, tenim adolescents amb talons molt debilitats.

El contrafort ha de ser consistent, que no rígit. La criatura fa activitats que produeixen desplaçaments laterals i que amb el contrafort consistent evitem la inestabilitat pròpia d'aquest calçat.

[info]Segueix la Neus Moya a les xarxes socials [/info] [ficentrareport] [enquestaregistre]