Quin calçat és adequat per aquest estiu?

Ens ho explica aquí la podòloga infantil Neus Moya

[inicicentrareport]Quin calçat és ideal per aquest estiu? Què hem de tenir present segons cada edat? **Com ha de ser un calçat fresc i estiuenc per ser ergonòmic?** Amb la punta o el taló descobert? Ens ho explica la podòloga infantil Neus Moya.

Segons assegura, **l'ideal pel peu de la criatura és anar descalça**. "Hi ha diversos estudis que mostren com el peu de la criatura és molt susceptible a forces exteriors. El peu descalç estimula la propiocepció i no només en la primera infància, tot i que especialment aleshores".

Òbviament, no és possible anar descalç tot el dia a tot arreu i per tant les criatures necessitaran un calçat còmode de cara a l'estiu**. Com ha de ser aquest calçat?** En què ens hem de fixar a l'hora d'escollir-lo?

"Això dependrà de cada edat. Els criteris en criatures que ja caminen seria que tingui una sola molt fina, d'uns 3 mil·límetres, molt flexible per totes bandes (que pràcticament puguis sostenir tota la sabata arrugada al teu puny), esmortida, amb **la part de la puntera ampla, que doni mobilitat als dits i amb contrafort inexistent**, és a dir, que la part del taló es pugui baixar", explica.

En aquest sentit ens hem de fixar en l'horma, com és la part de davant de la sabata. "Una horma quadrada seria ideal perquè **respecti la posició dels dits del peu**. La plantilla interior no ha de tenir cap element anatòmic (que no tingui cap bony).

"Una de les coses que ens hem trobat molt a la consulta en criatures és amb deformitat de les ungles, però també amb deformació de la falange. Això passa sovint quan posem calçat massa estret de la punta, en forma de triangle", assegura.

A partir dels 4 anys canvia la longitud del pas, l'alçada i la marxa de la criatura passa a la maduració. A partir d'aquesta edat es pot seguir amb el concepte de sabata minimalista tot i que ja es podria incorporar una mica més de gruix (0,8 com a molt). Durant aquesta etapa necessitarien una mica més de subjecció tot i que el contrafort no ha de ser rígid, s'ha de poder baixar amb facilitat.

Als 6-7 anys la marxa d'un/a nen/a és semblant a la d'una persona adulta, però no ho són els seus ossos. Moltes marques fan les mateixes sabates per adults que per criatures petites sense adaptar els dissenys. A partir dels 6-7 anys ja es pot considerar aquest calçat, tot i que ha de respectar la mobilitat del peu.

"La sabata d'estiu té dos punts conflictius", explica Neus Moya. Un d'ells és el taló i l'altre els dits. **Com ha de ser el taló? Protegit o desprotegit?** "No hi ha una única norma i segons li vagi millor a la teva criatura. El que sí que hem de mirar, és que si el taló està desprotegit no li surti de darrere. En aquest sentit no són recomanables xancles amb tires elàstiques que van per darrere del taló", explica.

Pel que fa a les puntes la Neus Moya és partidària de deixar els ditets a l'aire. Això sí, dependrà dels gustos personals. També **és cert que la punta tapada donarà més protecció a l'infant**, especialment si és més petit.

Hem de tenir present que si el peu creix no hi hagi elements anatòmics a les soles (hi ha sandàlies que fan com una mena de bony al pont i una rebava a la vora). Això no és gens recomanable. Tampoc els talons o les sandàlies que són més gruixudes de darrere que de davant.

Una altra de les coses amb les quals **ens hem de fixar és amb la mida del peu** de la criatura. No només de llarg, també d'ample. Neus Moya recomana dibuixar el perímetre amb un boli (el més prim possible i posant-lo a 90 graus), retallar-lo, tornar-lo a comprovar i mirar així si s'ajusta a la talla.



A continuació fa una anàlisi sobre què ens hem de fixar amb cadascuna d'aquestes sabates:

[GotaVerdaPle]**Xancles de riu:** típiques sabates amb tires de velcro i dits a l'aire. En aquest tipus de sabates ens hem de fixar que el gruix de la sola no sigui més alt per darrere que per davant, que es doblegui sobretot per la part del davant. Mirar la flexió i la torsió. cal que tinguin la màxima mobilitat.

[GotaVerdaPle]**Avarques subjectades:** Ens hem de fixar amb què no portin taló, que la puntera deixi espais pels dits de les criatures, que siguin flexibles. No n'hi ha cap d'aquest estil al mercat que segons Neus Moya compleixin aquests requisits i per això es desaconsellen.

[GotaVerdaPle]**Sabates d'estiu tipus loneta**: Cal que la sola no sigui gruixuda (menys d'un centímetre), sense contrafort, flexible, amb velcro o cordons. La majoria d'aquest estil tenen un sistema de subjecció de goma i dependrà del peu que tingui la criatura que li caigui o no. Si no li ajusta bé el peu obrirà els dits inconscientment, per això la Neus Moya assegura que és millor que tinguin velcro o cordons.

[GotaVerdaPle]**Tipus espardenya:** No tenen pràcticament regulació i acaben en punxa, amb la

qual cosa la Neus Moya no les recomana per criatures.

[GotaVerdaPle]**Tipus "cangrejeras":** Són les més recomanables per la Neus Moya tot i que no totes valen. Els requisits per tal que siguin ergonòmiques són, la sola molt fineta, flexible per tots costats, que el taló quedi ben recollit (que sense fer força es pugui fer una bola amb les mans) i que tinguin el mínim drop (diferència d'alçada entre la sola i la punta).

[GotaVerdaPle]**Esclops de goma:** La Neus Moya no els recomana perquè sovint tenen la sola amb molt de gruix (més d'1 centímetre) i a banda solen caure de la part del taló. Segons explica per anar un moment a la piscina no passa res (tot i que seria més recomanable segons diu les sabatilles tipus taló antilliscants de lona), però no són sabates recomanades per passar el dia.

En definitiva hem de tenir present:

[GotaVerdaPle]Poc gruix de la sola
[GotaVerdaPle] Sabata molt flexible per tots costats (que la puguis tancar a dintre el teu puny)
[GotaVerdaPle]Poc esmortida
[GotaVerdaPle]Que els dits tinguin mobilitat

[youtube1x1]https://www.youtube.com/watch?v=mA7KlJ3E8es[/youtube1x1]

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

[ficentrareport]
[enquestaregistre]