

Pàg. 4
Salut Infantil
Perdre la por
a la febre

Pàg. 12
Post-part
Recuperar
el sòl pèlvic

Pàg. 22
Activitats en família
Les Coves del Toll
i el Parc de Mojà

Pàg. 26
Cuinem junts!
Pastis de maduixa



Núm. 001
Febrer 2010
Revista gratuïta

Una guia per a pares i mares del Bages



Pàg. 14
Reportatge del mes

**Comença la
preinscripció!**

El peu infantil, el gran infravalorat

Heu pensat com és de complicat comprar-li la sabata correcta al vostre fill o filla? Quan ens comprem sabates per nosaltres mateixos, percebem si ens senten bé o no, si ens apreten o no... Per contra, un infant no té suficient experiència per parlar de les seves sensacions. És molt important escollir una talla de sabata correcta pels nostres fills! Susanne Lenk. Fisioterapeuta.

Durant els primers dos anys de vida del bebè, el seu esquelet i el seu sistema nerviós desenvolupen tota la base per a la bipedestació. Després, al llarg de tota la seva vida, caminarà molts quilòmetres sobre els seus peus (més de dues vegades el llarg de l'equador). El peu consta de 26 ossos i més de 30 articulacions. Els molts lligaments i músculs que el formen creen l'estàtica correcta per suportar el pes de tot el cos fins i tot durant moviments bruscs com, per exemple, després d'un salt o durant els esforços perllongats d'una marató. Els arcs dels peus (longitudinal i transversal) són de gran importància per a la estàtica.

Igual que la resta de l'esquelet, els ossos dels peus creixen fins als 14-16 anys de vida abans no s'ossifiquen completament.

Un infant neix habitualment amb un peu perfectament sa. Sobta que tants adults tinguin problemes amb els seus peus.

Lamentablement, ja hi ha infants amb trastorns de creixement podal. La majoria d'aquests trastorns de creixement són conseqüència d'un calçat massa petit. Diversos estudis han demostrat que un 40% d'infants porten sabates massa petites!

Seria possible evitar la majoria dels trastorns de creixement només medint el peu i el calçat del nen quatre cops l'any!

Per què existeix un problema a l'hora de trobar la talla adequada de sabata?

Quan els bebès i els infants s'emproven una sabata no saben explicar si els va bé o no i, mentre la porten, no saben donar-nos una informació objectiva sobre la seva percepció del calçat. A causa d'aquest fet, com a

parens ens correspon comprovar el bon ajust del calçat infantil i assegurar-nos-en regularment.

Els peus creixen a ritmes diferents segons l'època. No es pot fixar un calendari sobre la seva evolució per determinar quan s'ha de canviar la talla del calçat.

Cal tenir en compte que el peu infantil és fràgil i tou, i que és possible encabir-lo dins una sabata fins a tres talles més petites. És per això que heu de donar molta importància al fet d'escollir les seves sabates.

Per donar un pas els peus necessiten suficient espai de lliscament per als dits dins de la punta de la sabata, tant en el cas dels adults com dels més petits. A més a més, en tractar-se d'un calçat infantil, s'ha de tenir en compte l'espai que el peu necessita per créixer. L'espai lliure hauria de ser d'un centímetre quan comprem les sabates.

A part de la llargada de la sabata també és important la seva amplada. Els peus no han d'estar comprimits pels costats de la sabata.

Què heu d'avaluar quan escolliu les sabates dels vostres fills?

Els peus han evolucionat per anar descalços. Els dels infants només necessiten ser aïllats del terra i protegits dels factors ambientals.



www.scs.hu



Stasiebar Fridolin

Per caminar necessitem que la punta i els dits del peu es dobleguin en fer un pas. Es per això que la sola ha de ser prou flexible com per permetre aquest moviment. Un bebè o un infant no pesen prou com per doblegar soles gruixudes de goma o plàstic. El més convenient és deixar-los caminar amb mitjons o calçat amb sola de pell.

Qualsevol tipus de taló és absolutament inadequat per als bebès, nens o nenes.

Existeix el mite que el peu infantil necessita el sosteniment artificial d'una bota alta amb sola rígida. Si deixem de banda la teoria i us imagineu haver de caminar amb botes d'esquí al llarg de tota una jornada, ja sabreu que no seria ni còmode ni bo per als vostres peus.

Resum

Deixeu que bebès, nens i nenes juguin el màxim de temps possible només amb mitjons.

Per als nen i nenes més grans, escolliu una sabata ergonòmica amb sola flexible i comproveu regularment que la talla sigui la correcta.



Com evitar una sabata petita?

- Aneu a comprar les sabates noves a la tarda. Els peus acostumen a inflar-se durant el dia i així s'evita que la sabata "es faci petita".
- Feu servir un mesurador podal per assegurar-vos de la talla correcta. Heu de comprovar tots dos peus i escollir la talla més gran. Es recomana també mesurar la longitud interior real de la sabata per tal de no haver de fer-se de les indicacions dels diferents fabricants. Recomanem el mesurador BIMS, en trobareu informació a les sabateries o a www.mowgli.es.
- Deixeu un centímetre d'espai a la punta de les sabates infantils per tal que el peu tingui lloc per créixer. I tingueu en compte que amb més d'un centímetre el bebè o infant tampoc no caminarà correctament.
- Controleu amb el mesurador, cada tres o quatre mesos, que totes les sabates, incloses les sandàlies, botes d'aigua o sabatilles, li vagin bé al nen o nena.
- Accepteu el fet que l'infant creix i que les sabates s'han de comprar en funció d'aquest ritme de creixement. Pretendre estalviar diners en aquest aspecte és desatendre la salut dels vostres fills.
- A més a més de vigilar la talla, heu d'avaluar la sabata per sí mateixa. Per tal que els músculs i lligaments desenvolupin correctament la seva funció és important fer servir sabates ergonòmiques.