

CALZADO DEL NIÑO EN CRECIMIENTO

Es siempre un tema al que los padres le suelen dar mucha importancia, al preguntar el tipo de calzado más adecuado para su hijo

Ante esto, en la actualidad hay muchas teorías y consejos dados por especialistas en el ámbito mundial los cuales opinan de distinta manera ante esta pregunta realizada por los padres.....

LACTANTE

Cuando el niño se pone de pie por sí solo, se aconseja no calzarlo, sí colocarle calcetines holgados y que no le opriman el pie

Un poco más adelante se aconseja el uso de botinas de piel flexibles y sin necesidad de que lleven ningún tipo de tacón

En las mismas, se podrán incorporar en la suela delgada unas marcas de material antideslizante para que el niño no se resbale cuando está en el “parque”, aunque la mejor manera es tenerlo con calcetines antideslizantes, para que el niño tenga libre los pies y que con los mismos note las superficies que pisa

INICIO DE LA MARCHA

Desde los 12 a los 20 meses, se aconseja el calzado tipo botina, con suela firme pero nunca dura, antideslizante y con tacón incorporado de 6-7 mm, el cual puede ser tipo Thomas (tacón con prolongación en la parte interna de la suela que llega hasta el arco longitudinal)

Es igualmente interesante tenerlos descalzos o con calcetines antideslizantes sobre superficies irregulares para que noten con la planta de los pies las irregularidades del terreno y aumentar así la sensibilidad propioceptiva y estimular el desarrollo muscular

EN PIES NORMALES A PARTIR DE LOS 20 MESES

Uso de calzado normal, con reborde interno mas o menos recto

Horma ancha para que queden holgados los dedos del pie

Talonera estrecha para que quede cómodo la parte del talón o retropie

Zona de costura del calzado que no moleste a la marcha en el tobillo y para que el niño no le “tome manía” al calzado

Tacón normal y suela antideslizante para tener seguridad a la marcha y evitar las caídas que se producen en esta edad

A PARTIR DE LOS 8-10 AÑOS

Uso de calzado cómodo, con talonera estrecha y horma ancha. Tacón de 2-3 cm.

Lo más importante es que el calzado se adapte al pie y no lo contrario y esta norma se extiende a cualquier tipo de edad.

Nunca se debe sufrir con calzado que por muy caro que sea y del diseño que tenga, nos haga sufrir al realizar la marcha y es siempre la misma fórmula: ES EL CALZADO EL QUE SE DEBE ADAPTAR AL PIE Y NO LO CONTRARIO

No estamos en contra del calzado deportivo pero el mismo tiene sus limitaciones aunque entre la juventud siempre está de moda

Recordar siempre, que cualquier deformidad en el calzado, con trastornos a la marcha y dolor en los pies, hace aconsejable sea visto por el Traumatólogo de confianza

Jorge Hodgson Ravina

ORTOPEDA INFANTIL

Socio y Miembro Fundador Sociedad Española
de Ortopedia Pediátrica

(Todo el contenido e imágenes son del autor)