



CALZADO INFANTIL

Características que debemos buscar en el calzado
para que sea adecuado para los niños y niñas





BEBÉS – HASTA 6 MESES CAMINANDO SOLOS

CLINICA LEZCANO COVES
PODOLOGIA



❖ **BEBÉS** - que todavía no caminan ni gatean, no es necesario poner ningún tipo de calzado, se pueden poner calcetines para proteger del frío si es necesario.



❖ Desde que comienzan a caminar **hasta que lleven seis meses caminando por sí solos**, el calzado debe ser mínimo, lo ideal es que sea lo más parecido a ir descalzo.





ADQUISICIÓN DE LA MARCHA:

Desde que llevan seis meses caminando hasta los cuatro años.

CLINICA LEZCANO COVES

PODIOLOGIA



CARACTERÍSTICAS DEL CALZADO:

- **SUELA:** flexible y no muy gruesa. El impacto del pie del niño durante la marcha hará que se fortalezcan la musculatura y las estructuras óseas del pie, no debemos amortiguarlo con suelas muy gruesas y blandas.
- **PUNTERA:** debe ser amplia y que permita el libre movimiento de los dedos. Es muy importante que los dedos tengan suficiente espacio para evitar deformidades digitales.





ADQUISICIÓN DE LA MARCHA:

Desde que llevan seis meses caminando hasta los cuatro años.

CLINICA LEZCANO COVES

PODIOLOGIA



- **CONTRAFUERTE:** (parte posterior del talón) tiene que ser flexible, sin consistencia.
- **SUJECCIÓN:** Debe tener un sistema de sujeción, el velcro es ideal en esta etapa para favorecer la autonomía de los niños.
- **PLANTILLA,** ha de ser extraíble. De esta manera será mucho más fácil comprobar que la talla de calzado sea la adecuada poniendo el pie del niño encima. Le debe sobrar un espacio de 1cm aproximadamente entre su dedo más largo y la parte de delante del calzado.





MADURACIÓN DE LA MARCHA:

Desde los 4 años hasta los 7 años.

*A los 7 años ya se considera una marcha parecida a la del adulto.

CARACTERÍSTICAS DEL CALZADO:

- **SUELA Y CONTRAFUERTE:** En este momento la suela puede ser más algo más gruesa y el contrafuerte puede ser más consistente. Es importante que la suela siga siendo flexible, especialmente en la zona de los metatarsianos.
- **MATERIAL:** debe ser de material natural (piel, algodón...) que facilite la transpiración del pie.





RECOMENDACIONES:

- ❑ Es muy importante a la hora de elegir un calzado observar que sea de las características descritas, ya que **no hay una sola marca o un solo tipo de calzado que sea siempre recomendable**. Dentro de una misma marca de calzado y/o tipo de calzado (deportivos, colegiales, sandalias...) existen diferentes modelos, hormas y materiales que pueden hacer que determinado calzado sea adecuado o no para el pie del niño. Se debe **tener en cuenta** también el tipo de calzado dependiendo de **la actividad a realizar** (actividad deportiva, monte, piscina/playa...).
- ❑ **No es recomendable heredar calzado** si se puede evitar, ya que cada persona camina de una forma y al haber usado el calzado éste estará desgastado y deformado (se pueden hacer excepciones si es un calzado que se haya usado una o dos veces).





TALLA

Es muy importante revisar la talla regularmente para evitar que el calzado quede pequeño.

CONSEJOS:

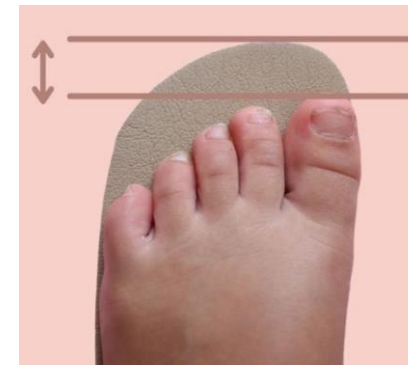
- Se debe tomar siempre como referencia el dedo más largo (no siempre el dedo gordo es el más largo de todos).
- No debe quedar demasiado grande ni demasiado pequeño. Debe quedar un espacio de aproximadamente 1cm entre el dedo más largo y la punta del zapato.



Demasiado grande



Demasiado pequeño



Adecuado

Entre 0,8 y 1,2 cm de espacio



IMPORTANTE

CLINICA LEZCANO COVES
PODOLOGIA



Siempre nos referimos a pies sin patología, en caso de duda sobre la salud de los pies de nuestros niños siempre acudir a un profesional para valoración.





HAURRENTZAKO OINETAKOAK

Oinetakoetan bilatu behar ditugun ezaugarriak,
haurrentzat egokia izan dadin





HAURTXOAK – OINEZ BEREN KABUZ SEI HILABET DARAMATZATEN ARTE

CLINICA LEZCANO COVES
PODOLOGIA



- ❖ **HAURTXOAK** – oraindik oinez eta katuka ez dabiltzanak. ez da beharrezkoa oinetakorik jartzea, hotzetik babestu behar izanez gero, galtzerdiak jantz ditzakete.
- ❖ **Oinez ibiltzen hasten direnetik sei hilabete daramatzaten arte oinetakoak ahalik eta gutxienekoak izango dira. Onena oinutsik ibiltzearen antzekoena izatea da.**





IBILIAREN GARAPENA:

Oinez sei hilabete daramatzatenetik lau urte bete arte

OINETAKOEN EZAUGARRIAK:

- **ZOLA:** malgua eta ez oso lodia. Haurraren oinak ibilaldian zehar izango duen lurraren kontrako ukitzearen ondorioz, oineko muskulatura eta hezur-egiturak sendotuko dira. Ez dugu oso zola lodi eta bigunekin arindu behar.
- **PUNTAKOA:** zabala izan behar du eta hatzak mugitzeko aukera eman behar du. Oso garrantzitsua da behatzek nahikoa leku izatea beraien deformazioak saihesteko.





IBILIAREN GARAPENA:

Oinez sei hilabete daramatzatenetik lau urte bete arte

- **ORPO-ZURRUNGARRIA:** (orpoaren atzealdea) malgua izan behar du, sendotasunik gabea.
- **EUSTEA:** Eusteko sistema bat izan behar du, belkroa ezin hobea da sasoi honetan haurren autonomia bultzatzeko.
- **BARNE ZOLA.** Ateragarria izan behar du. Horrela, askoz errazagoa izango da haurraren oina gainean jarrita oinetakoen taila egokia dela egiaztatzea. Behatz luzeenaren eta oinetakoen aurrealdearen artean 1 cm-ko tarte izan behar du, gutxi gorabehera.





IBILIAREN HELTZEA:

4 urtetik 7 urtera arte.

* 7 urterekin helduaren antzeko ibileratzat hartzen da.

OINETAKOEN EZAUGARRIAK:

- **ZOLA ETA ORPO-ZURRUNGARRIA:** Garai honetan zola lodixeagoa izan daiteke eta orpo-zurrungarria sendoagoa. Garrantzitsua da zolak malgua izaten jarraitzea, batez ere metatarsianoen inguruan.
- **MATERIALA:** material naturalekoa izan behar du (larrua, kotoia...), oinen transpirazioa errazteko.





GOMENDIOAK:

- ❑ Oinetako bat aukeratzeko orduan, oso garrantzitsua da deskribatutako ezaugarriak dauzkala ikustea, ez baitago beti gomendagarria den marka edo oinetako mota bakarra. Oinetakoen marka baten eta/edo oinetakomoten barruan (kiroletakoak, eskolakoak, sandaliak...), hainbat eredu, molde eta material daude, oinetako jakin batzuk haurraren oinetarako egokiak izan edo ez. Oinetako motak egin beharreko jardueraren arabera ere (kirol-jarduera, mendia, igerilekua/hondartza...) hartu behar dira kontuan.
- ❑ Ez da gomendagarria oinetakoak oinordetzan hartzea, saihets badaiteke. Izan ere, nor bere eran ibiltzen da, eta oinetakoak erabili ondoren, hauek higatuta eta deformatuta egongo dira (salbuespenak egin daitezke behin edo bitan erabili direnak badira).





NEURRIA

Oso garrantzitsua da neurria aldizka berriz ikustea, oinetakoak txiki gera ez daitezzen

AHOLKUAK:

- ❑ Beti hartu behar da erreferentziatzat behatz luzeena (ez da beti behatz lodia luzeena).
- ❑ Ez da handiegia edo txikiegia izan behar. Tarte bat geratu behar da, 1 cm, gutxi gorabehera, behatz luzearen eta zapata-puntaren artean.



0,8 eta 1,2 cm arteko tarte



Handiegia



Txikiegia



Egokia



GARRANTZITSUA

CLINICA LEZCANO COVES
PODOLOGIA



Patologiarik gabeko oinei buruz ari gara hemen. Gure haurren oinen osasunari buruzko zalantzarik izanez gero profesional batengana jo behar dugu, balorazioa egin dezan.

