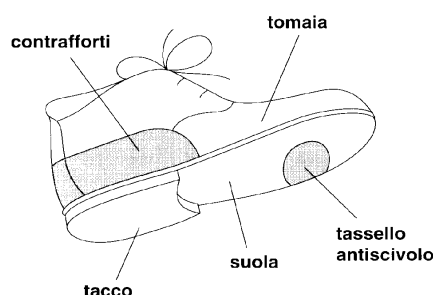


## QUANDO E COME CALZARE UN BAMBINO

Quando il b. inizia a fare i primi passi (8-9 mesi), il piede non è ancora ben sviluppato e per la sua estrema lassità tende ad appiattirsi e a cedere medialmente **la marcia a piedi nudi rappresenta uno dei metodi più efficaci per promuovere un corretto sviluppo del piede**: questo avviene specialmente se il b. cammina su un terreno accidentato e vario (sabbia,prato,terra,sassi),mentre il camminare a piedi nudi su terreno liscio (tipo il pavimento di casa) offre una minore stimolazione al piede.

**Quando il b. inizia a camminare (12-13 mesi) il piede diventa un organo di movimento e pertanto occorrono delle scarpe che,rispettandone l'anatomia,lo proteggano da agenti atmosferici e dalle asperità del terreno.** La calzatura deve anche rappresentare un valido sostegno per il piede,senza "costringerlo",ma lasciandogli la più ampia possibilità di movimento.

E' opportuno ricordare com'è fatta una scarpa per bambini:



La **TOMAIA** deve essere di pelle e la **SUOLA** di cuoio con tassello antiscivolo. Inoltre la suola deve essere ampia e flessibile. Ampia per rispettare l'anatomia del piede del b. che è più stretto al calcagno e più aperto alle dita (forma a ventaglio). La punta della scarpa deve essere alta e larga in modo da alloggiare comodamente le dita e non forzare l'alluce in posizioni anomale.

La flessibilità in corrispondenza delle articolazioni metatarso-falangee è essenziale per permettere la deambulazione in punta di piedi e la corsa.



La flessibilità si verifica prendendo in mano la scarpa e premendo con il dito la punta: la suola deve flettersi facilmente senza sforzo, quasi rovesciandosi su se stessa.

Il **TACCO**, largo e squadrato, deve essere presente con una giusta altezza (circa 1/10 della lunghezza totale della suola).

I **CONTRAFFORTI MEDIALI E LATERALI**, cioè i rinforzi della tomaia, posteriormente e da ambedue i lati, sono necessari per evitare il cedimento

della tomaia stessa e per sostenere il piede del bambino. I contrafforti devono essere bassi, al di sotto dei malleoli.

La **FORMA A SCARPONCELLO** è utile solo per evitare che il bambino, dovendo usare una scarpa leggermente ampia di misura, si scaldi facilmente durante la deambulazione.

La **MISURA DELLA CALZATURA** viene ritenuta appropriata quando, tenendo il b. in piedi e premendo sulle punte del piede della scarpa, rimangono 13 mm (circa un dito traverso) oltre l'alluce. Il piede del b. fino a 3 anni cresce di circa 4 mm il mese e quindi la calzatura dovrà essere sostituita all'incirca ogni 3 mesi. La giusta dimensione è un requisito importante: la scarpa troppo stretta può essere causa di marcia "punta in dentro" e favorire gli arrossamenti cutanei e periungueali, fino all'unghia incarnita.

## DIFETTI Più COMUNI DA EVITARE NELLA SCARPA DEI PRIMI PASSI

E' da evitare l'uso delle scarpe cosiddette "preventive" o "correttive"

Non usare le suole rigide e poco flessibili. La suola non deve essere pesante: in caso di suole di gomma il materiale deve essere leggero e microporoso.

Non si devono usare i contrafforti alti, sopra i malleoli: la caviglia **NON** deve essere contenuta!

E' da evitare la completa mancanza di contrafforti (pantofole o scarpe di tela). E' dannoso l'uso del prolungamento mediale del tacco o quello a coda di rondine

## LA GINNASTICA PER I PIEDI

Fin dai primi mesi di vita il bambino deve essere sottoposto ad una stimolazione complessiva che interessi tutta la muscolatura del corpo, aiutandolo a compiere tutti quei movimenti che riesce a fare spontaneamente: sgambettare, rotolare, gattonare, ecc.. Il bambino non deve essere forzato ad eseguire certi movimenti, quando ancora non è pronto e non gli vengono naturali, così come non deve essere tenuto fermo, a letto o seduto, per molte ore al giorno.

Il bambino che ha già iniziato la deambulazione non necessita di una ginnastica specifica, ma solo di una normale attività fisica (camminare, saltare, correre) al fine di favorire un corretto sviluppo dell'apparato locomotore.

In alcune situazioni, quando il piede si trova al limite della normalità, può essere necessaria un'attività fisica mirata per la muscolatura della gamba e del piede, tenendo presente che il bambino potrà fare ginnastica soltanto sotto forma di gioco e in tutti gli esercizi dovrà essere quindi ricercata una componente di divertimento.

Di seguito vengono descritti alcuni esercizi utili alla stimolazione della muscolatura della gamba e del piede.

### 1. Marcia su terreno accidentato:

inventare dei giochi con corse e salti da poter fare a piedi nudi su sabbia, prato, ecc., non su terreni piatti e lisci; è un esercizio che stimola, oltre alla muscolatura estrinseca, anche quella intrinseca del piede.



### 2. Marcia sulle punte:

far afferrare al bambino degli oggetti posti ad una certa altezza o inventare dei giochi in cui tutti i partecipanti camminano in punta di piedi. È opportuno ricordare che la marcia spontanea sulle punte, nei primi 3 anni di vita, non comporta alcun danno e non va mai ostacolata.



### 3. Salto con la corda:

questo "gioco" costringe il bambino a saltare e stazionare sulle punte, stimolando in tal modo la contrazione di tutta la muscolatura del piede.



### 4. Camminare sul bordo del piede:

far camminare sul bordo esterno del piede stimola la muscolatura varizzante di tutta la gamba; si tratta quindi di un esercizio indicato per la correzione del valgismo del calcagno e del ginocchio; inoltre viene stimolata anche la muscolatura cavizzante della pianta.

