

## INFORMAZIONI SULLE CALZATURE

QUANDO IL BAMBINO 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.

In questo periodo, allora, la marcia a piedi nudi rappresenta uno dei metodi più efficaci per promuovere un corretto sviluppo del piede. Questo avviene specialmente se il bambino cammina su un terreno accidentato e vario (sabbia, prato, terra, sassi), mentre il camminare a piedi nudi su un terreno liscio (tipo il pavimento di casa) offre una minore stimolazione al piede ma - è bene sottolineare - non fa ammalare il bambino. Nessun raffreddore camminando a piedi nudi!

QUANDO IL BAMBINO 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. Questo è l'unico motivo dell'esistenza e della necessità della scarpa e non perché aiuti a far crescere bene il piede!

La calzatura deve rappresentare un valido sostegno per il piede senza però "costringerlo", ma lasciandogli la più ampia possibilità di movimento.

### CARATTERISTICHE IMPORTANTI PER LE SCARPE DEI BAMBINI

La tomaia deve essere di pelle.

La suola deve essere di cuoio con tassello antiscivolo, ampia e flessibile. Ampia per rispettare l'anatomia del piede del bambino 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 far alloggiare comodamente le dita e non forzare l'alluce in posizioni anomale.

La flessibilità in corrispondenza delle articolazioni metatarso-falangee (le dita del piede) è essenziale per permettere la deambulazione in punta di piedi e la corsa. Tale flessibilità si può verificare prendendo in mano la scarpa e premendo con un 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 (sporgenze ossee presenti nella parte bassa della caviglia).

La forma a scarponcino è utile solo per evitare che il bambino, dovendo usare una scarpa leggermente ampia di misura, si scalzi facilmente durante la deambulazione.

La misura della scarpa viene ritenuta appropriata quando, tenendo il bambino in piedi e premendo sulle punta del piede della scarpa, rimangono 13 mm (circa un dito traverso) oltre l'alluce. Poiché il piede del bambino fino a 3

anni cresce di circa 4 mm al mese, 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 da evitare nelle scarpe per i primi passi:*

- Suole rigide e poco flessibili. La suola non deve essere pesante: in caso di soles di gomma il materiale deve essere leggero e microporoso.
- Usare i contrafforti alti sopra i malleoli: la caviglia NON deve essere contenuta