

5 consellos para coidar a saúde dos pés

Idade: 0-6 anos



Escooller un bo calzado é fundamental para favorecer o correcto desenvolvemento anatómico e muscular dos pés. A sola será maleable e con bo espazo para as dedas (ó longo para que non queden dobradas e ó ancho, permitindo separación entre as dedas)



Revisa os pés, os posibles desgastes nos zapatos e a forma de camiñar. Así poderás detectar alteracións na pisada ou na marcha.



Non é aconsellable utilizar calzado herdado aínda que pareza casi novo, xa que cada peqe pisa dunha maneira distinta, puidendo alterar a forma de camiñar de quen recibe os zapatos, xerando rozaduras, aparición de zonas con aumento de presión e incluso dor.



É recomendable camiñar sen zapatos ou calcetíns. Sempre que se poida, experimentar a tocar e camiñar por novas texturas e superficie como a area da praia, a herba, pedriñas...



Enrolar os pés nos xogos (collendo obxectos cas dedas, agarrándoos entre os dous pés, mover unha pelota de tenis coa planta do pé...) é unha fantástica forma de traballar a musculatura e potenciar o correcto desenvolvemento dos arcos da planta do pé.

