

TODO EMPIEZA POR LOS PIES USAR UN CALZADO ADECUADO ES SALUD

Cómo nos movemos o pisamos influye en nuestro cuerpo a cada paso, por lo que si no llevamos **un calzado que sea cómodo** y se adapte bien a nuestros pies, podrá afectarnos gravemente a nuestra salud.

Cuando se corre, la carga que soportan nuestros pies se multiplica hasta cinco veces el peso del cuerpo, y se pueden provocar ampollas, rozaduras, tendinopatías o sobrecargas musculares.

La zapatilla, es el medio de unión entre nuestro cuerpo y el terreno. Una mala elección del calzado puede provocar lesiones que más tarde podrían desencadenar una artrosis, por lo que los expertos recomiendan prestar una especial atención a este aspecto. Unas zapatillas con un contrafuerte rígido que proporcione estabilidad y la zona de los dedos flexible es lo que los expertos recomiendan, aunque conviene realizarse un riguroso estudio biomecánico con el podólogo antes de comenzar a correr.

<http://efristan.blogspot.com.es/2013/03/importancia-del-calzado-en-educacion.html>

Uno de los principales problemas que tienen estas zapatillas es la falta de amortiguación lo que hace que el impacto sobre el pie, el tobillo, la rodilla, la cadera o la espalda sea mucho mayor. Hay otro calzado que en menor medida nos da estos problemas que son las botas de fútbol sala. Hoy en día la fiebre del fútbol entre los niños les hace llevar este tipo de calzado a todas horas, sean con chándal o con vaqueros, y como niños que son no dejan de saltar y correr, cosa que con este calzado tan específico es bastante perjudicial para nuestros pies. La bota de sala está hecha de un material para no deslizar en parquet y su suela es muy fina sin tener la amortiguación necesaria para saltar o correr, es una zapatilla muy específica para un deporte en concreto, pero que nuestros niños le dan un uso diario.

¿Cuáles son las consecuencias del uso inadecuado del calzado deportivo?

Al correr y saltar las extremidades inferiores soportan varias veces el peso del cuerpo, en un salto por ejemplo el peso que soporta el pie se multiplica por 6 o 7 (un niño que tenga de peso 30kg ejerce de presión en sus pié unos 400kg), por lo tanto después de multitud de sesiones las diferentes estructuras del organismo como los pies y tobillos pueden verse afectadas negativamente si el calzado está en malas condiciones o no es el adecuado, pero también se pueden transmitir otras partes del cuerpo como las rodillas, caderas e incluso columna vertebral.

En ocasiones una lesión de rodilla o un dolor en la espalda tienen como origen un calzado deportivo inapropiado.

Las lesiones más frecuentes debidas a este factor son: esguinces, luxaciones, tendinitis o inflamación del tendón de Aquiles, fracturas, sobrecargas musculares, distensiones musculares, pie de atleta, rozaduras, ampollas, callos, quemaduras, etc.

CONSEJOS A NUESTROS ALUMNOS PARA COMPRAR LAS ZAPATILLAS DE DEPORTE:

- 1-Lo más importante de todo es no seguir la relación ESTETICA- PRECIO - CALIDAD, que es la que habitualmente se usa. Lo ideal es seguir CALIDAD - PRECIO - ESTETICA.
- 2-Ir a tiendas especializadas en material deportivo. Evitar internet, ya que no hay posibilidad de probarlas. Hoy en día hay tiendas como decathlon que tienen zapatillas a precios muy asequibles y que son de buena calidad.
- 3-Saber el tipo de zapatillas que necesitamos en función de las características de nuestro pie (no es lo mismo un pie plano que un pie cavo, que alguien pronador o alguien supinador).
- 4-Usar el calzado apropiado para cada deporte y superficie
- 5-No fiarse en el nº de las zapatillas, ya que puede haber diferencias entre las distintas marcas y modelos.
- 6-Es recomendable probarse las zapatillas después de una pequeña caminata para que los pies estén algo hinchados como cuando se practique deporte.
- 7-Llevar los calcetines que vamos a llevar normalmente.
- 8- varios modelos y caminar con ellos, fijarse en no tener ninguna molestia que pueda convertirse en un mayor problema al hacer deporte.
- 9-Si no sabemos atarnos los cordones por que somos pequeños es aconsejable una zapatilla con velcros porque sino estamos todo el día con los cordones desatados y corremos riesgo de caídas.
- 10-Si tienes plantillas ortopédicas, probarte las zapatillas con ellas.

TODO EMPIEZA POR LOS PIES:- He leído el documento y soy consciente de la importancia de que mi hijo/a lleve un correcto calzado deportivo bien atado.

Alumno/a:-.....

Padre/madre/tutor legal.....

Firma: