

Protección de los Pies

El propósito principal de los zapatos es para proteger a los pies del frío y cuando caminando sobre las rocas, objetos punteados, pavimento caliente u otros superficies peligrosos. Los niños no necesitan usar zapatos para apoyar a los pies o tobillos. Parando, gateando y caminando descalzo puede ser bueno para su niño. Caminando descalzo sobre las superficies suaves como césped o arena es buen ejercicio para los músculos del pie. Parando o caminando con medias no está recomendado. Los músculos del pie no reciben la misma cantidad de ejercicio cuando uno está usando medias y parando o caminando con medias, especialmente sobre los pisos de madera o vinyl, puede ser peligroso porque las medias son deslizosos.

Seleccionando los Zapatos

La mayoría de los padres escogen los zapatos para sus niños basado en su apariencia o estilo. También asegúrese de seleccionar zapatos que:

- Son en forma de un pie normal
- Protegen los pies de algún daño
- Protegen los pies del frío en el invierno
- No se les salgan de los pies mientras que el niño está caminando o corriendo
- Dan un espacio adecuado para los dedos
- Tienen suelas no deslizantes
- Tienen tacones planos
- Son suaves y flexibles

Los zapatos que están demasiados largos o grandes pueden causar que el niño se tropiece o se caiga. Los zapatos caros no son necesariamente mejores. Evite los zapatos no flexibles o rígidos, zapatos con tacones más altos y zapatos punteados como las botas de vaquero.

Zapatos para los Niños con Necesidades Especiales

Los bebés y niños pequeños con dificultades del movimiento, también se benefician por pararse, gatear y caminar descalzos, aun cuando utilizan equipos adaptados como un parador vertical. Averigüe con su doctor o terapeuta física sobre las necesidades únicas de su niño. Asegurese que su niño lleve zapatos cuando está montando un triciclo o cualquier aparato mecánico que puede atrapar a sus pies.

Zapatos Especiales

A veces, si los músculos o ligamentos de los pies están débiles o cuando los huesos de los pies no están correctamente alineados, unos zapatos especializados pueden estar recomendados para mejorar la posición de los pies. Zapatos especiales también pueden estar recomendados para rectificar una diferencia en la largura de las piernas o para permitir que el niño utiliza aparatos ortopédicos. No es probable que los zapatos en si van a “corregir” el problema, pero cuando los pies están en una posición mejor, puede prevenir el desgaste de las otras uniones o puede mejorar el control muscular.

Autor: Darlene Sekerak, PT, PhD; dsekerak@med.unc.edu, 919 843-8660

Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano

Última Revisión: April 23, 2002

Referencia - Staheli LT. Pediatric Orthopedic Secrets. 1998. Mosby, St. Louis, MO pp. 77-80.