

OLTRE LA METÀ DEI BAMBINI PORTA SCARPE TROPPO CORTE



SCARPE TROPPO CORTE DANNEGGIANO I PIEDI DEI BAMBINI

CONSIGLI PER I PIEDI E LE SCARPE DEI BAMBINI



Un'iniziativa del progetto di ricerca "Bambini: piedi sani, vita sana" ("Kids: healthy feet- healthy life").
Su incarico del Ministero federale austriaco per la Salute e le Donne e del fondo "Austria sana".



C'ERA UNA VOLTA ... (MA VALE TUTTORA)



- Studi recenti mostrano come oltre la metà dei bambini porta scarpe troppo corte.*
- Scarpe troppo corte danneggiano i piedi dei bambini.*
- Scarpe troppo corte possono provocare anche altri danni (ginocchia, anche e colonna vertebrale), ripercuotendosi negativamente sulla libertà e sul piacere di muoversi.



I PIEDI DEI BAMBINI SONO PARTICOLARI



- I piedi dei bambini sono molto morbidi e, per questo motivo, possono schiacciarsi e deformarsi facilmente (ad es. a causa di scarpe troppo corte).
- Andare scalzi è l'ideale per i piedi dei bambini: la muscolatura viene allenata e rinforzata in modo vario. Inoltre, i piedi si riposano al meglio dopo aver portato le scarpe!
- I piedi dei bambini crescono piuttosto rapidamente: tra i 3 e i 6 anni, in media di 1 mm al mese.*
- Ci vogliono 16 anni prima che i piedi dei bambini siano completamente sviluppati.
- I bambini non sono ancora in grado di valutare se le scarpe vanno bene. Anche quando le scarpe sono chiaramente più corte dei piedi, molti bambini dicono che "vanno bene".*
- Per questo motivo, è opportuno controllare la giustezza delle scarpe dei bambini ogni 3-4 mesi.



PERCHÉ LE SCARPE PER BAMBINI DEVONO ANDARE BENE



- Piedi sani sono un presupposto importante per uno sviluppo completo armonioso del bambino e la base affinché il movimento sia per lui fonte di divertimento.
- Scarpe troppo corte possono alterare la forma dei piedi dei bambini in modo permanente.
- Molti piedi dei bambini mostrano già un evidente spostamento obliquo dell'alluce. Una causa? Scarpe troppo corte.*
- Scarpe troppo corte impediscono e ritardano lo sviluppo sano dei piedi dei bambini.*

Scarpe troppo corte alterano la forma dei piedi dei bambini

* Progetti di ricerca "Piedi dei bambini, scarpe per bambini" (2001-2003) e "Bambini: piedi sani, scarpe sane" (2005-2006).

ECCO QUANDO LE SCARPE PER BAMBINI VANNO BENE



- I piedi sono tipi piuttosto strani: spesso il piede destro e quello sinistro sono di lunghezza diversa, al mattino sono più corti e magri che alla sera e d'in piedi sono di nuovo più lunghi che da seduti o sdraiati. In movimento, ai piedi serve molto spazio: ad ogni passo, le dita si spostano considerevolmente in avanti.
- Affinché i piedi dei bambini stiano bene anche dentro le scarpe, occorrono almeno 12 mm di spazio libero davanti alle dita. Nelle scarpe nuove, questo spazio deve raggiungere i 17 mm, con il vantaggio che dureranno, quindi, qualche mese.
- Le scarpe per bambini devono essere possibilmente morbide e comode.

DUE MODI PER SCEGLIERE LE SCARPE ADATTE AI BAMBINI



SAGOMA DI CARTONE

- Poggiare il piede su un cartone e disegnarne il contorno.
- Aggiungere almeno 12 mm rispetto al dito più lungo (per scarpe nuove: 17 mm).
- Consiglio: non ritagliare tutta la sagoma di cartone, ma solo una striscia larga due dita (v. figura). Se la striscia s'infilava bene nella scarpa, allora la scarpa è sufficientemente lunga.



Se la striscia s'infilava bene nella scarpa, la scarpa va bene.



Se la striscia si piega, la scarpa è troppo corta.



Misurare il piede



Misurare la lunghezza interna della scarpa

plus 12

- Così facendo, potete misurare i piedi e la lunghezza interna delle scarpe.
- Massima praticità: misurando i piedi, si considera anche automaticamente lo spazio libero di 12 mm.

DOMANDE SU DOMANDE

- POSSO FAR METTERE A MIO FIGLIO ANCHE SCARPE USATE? Certamente, oltre la metà dei genitori lo fanno. Fate attenzione che le scarpe "nuove" non siano consumate da una parte e siano abbastanza lunghe.
- LE SCARPE COSTOSE SONO MIGLIORI DI QUELLE ECONOMICHE? No, un prezzo elevato non garantisce una qualità altrettanto elevata delle scarpe per bambini.

- IN PANTOFOLE O SCALZI: COS'È MEGLIO? Andare scalzi è l'ideale per i piedi dei bambini, ma se proprio si devono usare le pantofole almeno che vadano bene (oltre l'80% dei bambini le porta troppo corte...). Il nostro consiglio: provate a far mettere al vostro bambino i calzini antiscivolo. Vantaggi: i piedi si muovono più liberamente e si vede facilmente, se i calzini sono della misura giusta.
- LE SCARPE PER BAMBINI DEVONO ESSERE DURE E SOSTENERE IL PIEDE? No, se i piedi dei bambini sono sani, non devono essere sorretti. L'ideale sono scarpe morbide che lasciano ai piedi la maggior libertà di movimento possibile.