

EL ZAPATO INFANTIL EN VERANO PARA NIÑOS CON ACONDROPLASIA

CAÑO C, FISIOTERAPEUTA COL. Nº 23-6339

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

INTRODUCCIÓN

Llega el verano y tenemos que cambiar el calzado de nuestros hijos y adaptarlo a las altas temperaturas, pero ¿todos los zapatos que hay en el mercado para esta época son adecuados? ¿En que nos tenemos que fijar para que los pies de nuestros niños no sufran?

Con este artículo vamos a mejorar el conocimiento sobre el tipo de calzado más adecuado para que los padres tengan menos dudas a la hora de ir a comprarlo, fijándonos tanto en las características propias de la acondroplasia como en el hecho de que son niños y tienen que tener un calzado apropiado a esta etapa.

JUSTIFICACIÓN BIOMECÁNICA

El zapato que elegimos para los niños influye en el desarrollo de sus pies. Incluso antes de que comiencen a caminar, el pie del niño no es como el del adulto en miniatura si no que tiene sus características propias; en el momento de nacer presenta muchas estructuras formadas y definidas pero se trata de una formación muy frágil integrada principalmente de cartílago.

Con el crecimiento el pie va madurando, los huesos se van consolidando y comienzan a adoptar la forma que determina el funcionamiento del pie. A los seis años de edad se considera que el pie del niño tiene una constitución similar a la del adulto, pero no es hasta los 18 ó 19 años de edad cuando se alcanza la madurez final del pie.

En los niños con acondroplasia, los pies son anchos, cortos y planos, además presentan alteraciones en la alineación de los miembros inferiores (genu varo o genu valgo), lo que puede ocasionar ciertas dificultades funcionales al reducir la base de sustentación del niño y empeorar el equilibrio, dando lugar a una marcha más dificultosa y con un mayor gasto energético, por lo que la elección de un zapato incorrecto empeorará dicha marcha. Es por ello que debemos buscar calzado que respete sus características y evite mayores dificultades que las que ya tienen.

Es importante que los zapatos no sea de segunda puesta (usados previamente por otros niños) y que sean flexibles, con suela adecuada y que no bloqueen el tobillo. Otro aspecto importante es acertar con la talla, no llevar nunca zapatos que les queden grandes. El momento de calzar al niño nos lo va a marcar el propio niño, hay que tener en cuenta que los zapatos están diseñados para proteger el pie durante la marcha y los desplazamientos por ello no debemos calzarlos antes del inicio de la puesta en pie pues perderemos mucha información que se recibe a través de ellos y realmente no tiene sentido el calzado si el niño no se pone de pie y no camina.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

La planta del pie es una zona con muchas fibras nerviosas por lo que tiene una gran sensibilidad táctil imprescindible para el aprendizaje. Por muy buenos que sean los zapatos van a limitar en muchos aspectos la movilidad del pie y de los dedos por ello es importante tanto escoger el momento adecuado como el calzado correcto.

RECOMENDACIONES GENERALES

Se puede dividir la elección del calzado en niños en dos etapas:

1. Etapa de pre-deambulación. Lo mejor para los niños que aún no caminan es no calzar los pies. El verano es una época idónea para que estén sin zapatos, ya que en esta etapa el calzado solo realiza la función de abrigo. Además, tenemos que tener en cuenta que los niños con acondroplasia sudan más, por lo que lo mejor para ellos va a ser estar descalzos o con calcetines de algodón finos.
2. Una vez que el niño empieza a andar, elegir el calzado es fundamental para que adquiera y mantenga un correcto patrón de marcha, no debemos olvidar que es el zapato el que se tiene que adaptar al niño y no al revés. Las características que tiene que tener el zapato son las siguientes:
 - No debe de ser muy pesado para que pueda moverse sin dificultad
 - Debe sujetar el pie completamente sin bloquear ninguna articulación, esto quiere decir que no debe pasar del tobillo y debe ser flexible en la parte anterior. La flexibilidad debemos de comprobarla doblando el zapato con nuestras manos, si no podemos, el niño con el pie inmaduro tampoco podrá.
 - Tiene que asegurar correctamente el empeine mediante broches, velcros o cordones. En verano los dedos pueden ir al aire pero con una sujeción igualmente correcta del antepié, no se pueden utilizar sandalias de dedo, zuecos o manolinas sin sujeción ya que, al no tener agarre, dificultan la marcha del niño y los dedos tienen que hacer un agarre innecesario para poder caminar. De la misma forma, deben tener una sujeción lateral correcta, sobre todo de la parte posterior del pie
 - Tiene que adaptarse correctamente al pie del niño, es decir, no debe apretar en la parte de arriba del pie, para ello se deben utilizar zapatos en los que se pueda regular el broche. Como se ha comentado anteriormente, los niños con acondroplasia suelen tener los pies más gorditos, por lo que esta característica es fundamental para que el niño vaya cómodo y no se produzcan pequeñas heridas en los pies. De la misma manera hay que evitar cosidos o refuerzos sobre el empeine o zona de flexión de los dedos
 - El interior del zapato tiene que ser suave
- Ya que el desarrollo del pie se produce de forma natural, sin ningún tipo de ayuda, hay que evitar que la plantilla presente elementos anatómicos, es decir, deben ser rectas por la parte interna, sin ningún tipo de alza. Además, en niños

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

con acondroplasia que presenten varo de miembros inferiores, si el zapato lleva este tipo de elemento producirá que aumente dicho varo; si por el contrario son niños con miembros inferiores en valgo, generalmente, llevarán sus plantillas de corrección adaptadas, por lo que el zapato no debe de tener ningún elemento que dificulte el trabajo de dichas plantillas. No obstante, si no llevan plantillas tampoco es conveniente que el zapato presente alza en la parte interna porque dificulta el desarrollo de la bóveda plantar (el arco del pie).

- Evitar el tacón ya que producirá que el pie se deslice constantemente hacia delante y provocará que el niño ande de puntillas y, como consecuencia, un acortamiento de la musculatura posterior de la pierna
- Debe estar adecuado a la talla del niño: si es muy pequeño le molestará en los dedos, si es demasiado grande irá incómodo ya que no podrá realizar los movimientos de forma correcta. Se recomienda una distancia de 10 mm entre el dedo gordo y la puntera. El pie debe entrar en el zapato sin necesidad de utilizar un calzador. En niños con acondroplasia debemos de tener en cuenta que el pie crece de forma más lenta por lo que debe de estar muy bien adaptado a su pie
- Los materiales deben ser lo más naturales posible para que permitan la transpiración de los pies, preferiblemente de piel o algodón, evitar plástico, goma o materiales sintéticos ya que, generalmente, en esta época se utilizan los zapatos sin calcetines
- Debe ser antideslizantes, con dibujo multidireccional en el suelo para evitar resbalar o caerse
- No utilizar calzado que hayan utilizado los hermanos ya que cada niño tiene un pie diferente y es perjudicial a la hora de adquirir la marcha

Debemos recordar que un calzado cómodo y adecuado evitará malas posturas en pies, piernas y espalda, muy importante en niños con acondroplasia.

También es recomendable andar descalzos por terrenos inestables: césped, piedrecitas, arena... ya que de esta forma fortalecemos la musculatura de la planta del pie, aumentamos la propiocepción (capacidad para sentir nuestro cuerpo en el espacio) y mejoramos el equilibrio.

De la misma manera hay que vigilar que los zapatos no se desgasten en exceso ya que perderán la función de protección del pie y fomentarán que el niño ande de forma incorrecta.

TIPOS DE CALZADO EN VERANO

EJEMPLOS DE ZAPATOS ADECUADOS.



Este último siempre y cuando esté bien adaptado al pie del niño.



BIBLIOGRAFÍA

García Fontecha, C (2012). El calzado del niño. www.traumatologiainfantil.com

González García, M (2011). ¿Cómo elegir el calzado de los niños en verano?. www.consultapediatricaonline.com

Instituto de Biomecánica de Valencia. El Pie Calzado. Guía para el asesoramiento en la selección del calzado infantil.

Santana Ortega, AT y Castro Hernández, JJ. (2008). La Acondroplasia, algo más que una cuestión de altura. Asociación Familiar de afectados por Acondroplasia. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Velasco Climent, P. (1997) Zapatos infantiles. ¿qué calzado debemos elegir para nuestros hijos?. Revista de Enfermería nº7. Escuela Universitaria de Albacete.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

IMÁGENES:

<http://www.crecebebe.com/wp-content/uploads/manwis-2.jpg>

<http://www.crecebebe.com/wp-content/uploads/manwis-3.jpg>

<http://www.nomepises.com/sandalia-cerrada-lazos-andanines-a17590-p-445.html?osCsid=1phd83a5n10qe9rr35r07p4ea0>

http://www.freepik.es/foto-gratis/ninos-sandalias-de-cuero-marron_632917.htm

<http://www.planetaninas.com/zapatos/moda-para-ninas-sandalias-2012-2013.html>

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª