

# ALTERACIONS DELS PEUS



## ALTERACIONS DELS PEUS

Si el vostre fill/a té una alteració als peus que es molt freqüent trobar a la Infància, i el vostre metge indica que inicialment no necessita tractament mèdic, però que és convenient corregir-la precoçment per tal d'evitar dolors, alteracions de la marxa, etc a l'edat adulta. Per corregir aquestes alteracions s'han de fer uns exercicis diàriament, durant 5 minuts com a mínim i amb els peus descalços. Només són eficaços si es practiquen de forma continuada.

### EXERCICIS QUE HA DE FER EL VOSTRE FILL/A SI TÉ UN APLANAMENT DEL PONT DEL PEU (Insuficiència plantar)

- Caminar de puntes.
- Caminar de talons
- Agafar petits objectes amb els dits dels peus (bolles, llapls...)
- Caminar per terrenys naturals(arena, herba...) sempre que sigui possible.
- Fer rodolar un objecte cilíndric per davall la planta dels peus.

### EXERCICIS QUE HA DE FER EL VOSTRE FILL/A SI TÉ EL PONT DEL PEU MOLT MARCAT

- Caminar per un trespol llis i dur fixant bé el peu en terra
- Pujar una rampa de front i davallar-la d'esquena

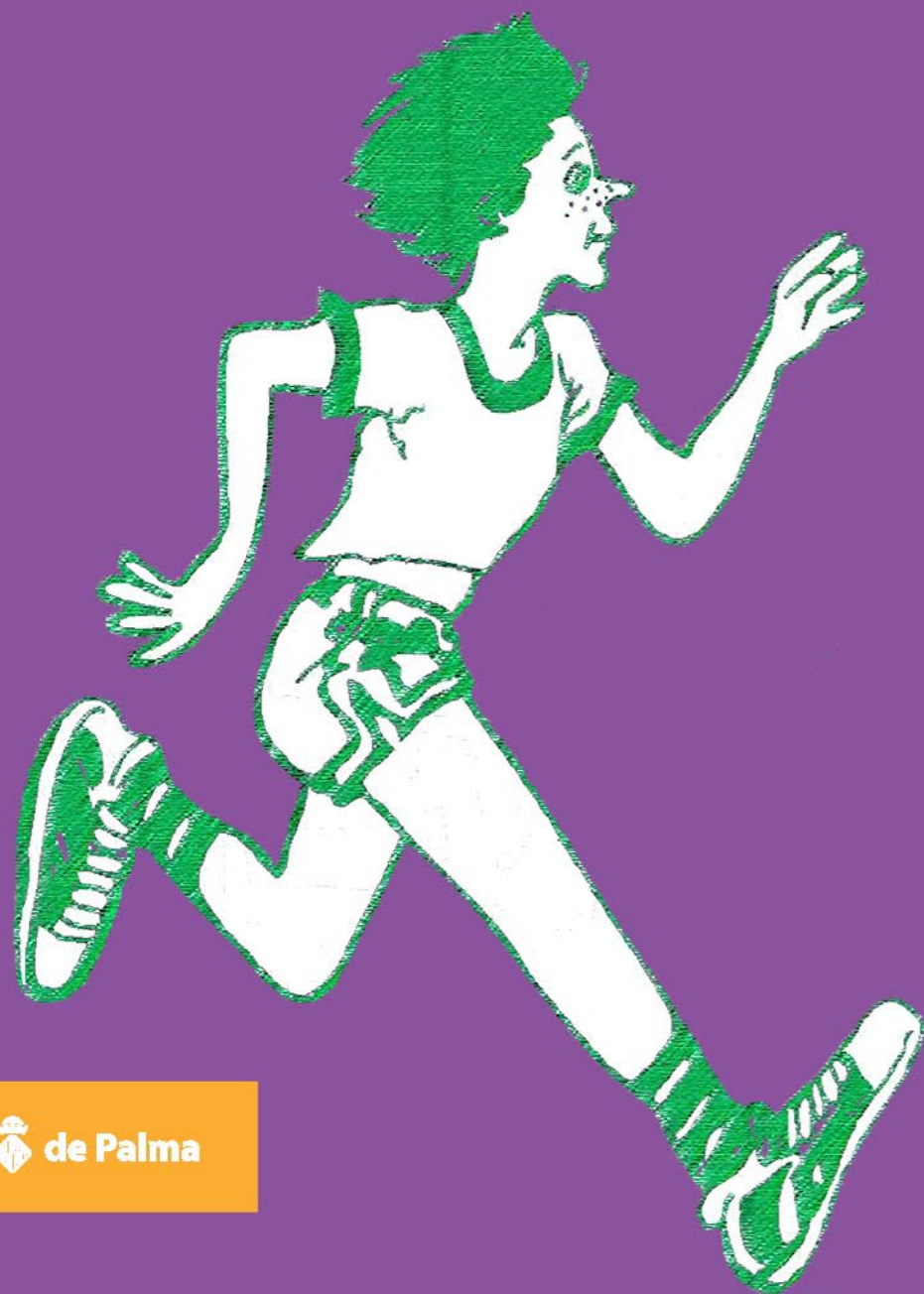
### CONSELLS SOBRE CALÇAT

- La sabata:
  - Ha de mantenir el taló subjecte deixant lliure el joc del turmell
  - Ha de ser ampla, flexible i ben ventilada; a l'estiu son aconsellables les sandàlles.
- Canviar amb freqüència les sabates als nins, i evitar que les "heretin" dels germans.
- No usar calçat ortopèdic si no ha estat indicat per l'especialista.
- Evitar sabates amb punta estreta i tacó alt.

SI ALS PEUS APAREIXEN DOLORS FREQUENTS, MOLÈSTIES, CANSAMENT EXCESSIU I/O CALLOSITATS, S'HA DE CONSULTAR A L'ESPECIALISTA EN ORTOPÈDIA.



# ALTERACIONES DE LOS PIES



## ALTERACIONES DE LOS PIES

Si su hijo / a tiene una alteración en los pies que es muy frecuente encontrar en la infancia, y su médico indica que inicialmente no necesita tratamiento médico, pero que es conveniente corregirla precozmente para evitar dolores, alteraciones de la marcha, etc... en la edad adulta .

Para corregir estas alteraciones se deben hacer unos ejercicios diariamente, durante 5 minutos como mínimo y con los pies descalzos. Sólo son eficaces si se practican de forma continuada.

### EJERCICIOS QUE DEBE HACER SU HIJO/A SI TIENE UN aplanamiento del PUENTE DEL PIE (Insuficiencia plantar)

- Caminar de puntas.
- Caminar de talones
- Coger pequeños objetos con los dedos de los pies (bolas, lápiz...)
- Caminar por terrenos naturales (arena, hierba...) siempre que sea posible.
- Hacer rodar un objeto cilíndrico por debajo de la planta de los pies.

### EJERCICIOS QUE DEBE HACER SU HIJO / A SI TIENE EL PUENTE DEL PIE MUY MARCADO

- Caminar por un suelo liso y duro fijando bien el pie en tierra
- Subir una rampa de frente y bajar de espaldas

### CONSEJOS SOBRE CALZADO

- El zapato:
- Debe mantener el talón sujeto dejando libre el juego del tobillo
- Debe ser amplio, flexible y bien ventilado; en verano son aconsejables las sandalias.
- Cambiar con frecuencia los zapatos a los niños, y evitar que las " hereden " de los hermanos.
- No usar calzado ortopédico si no ha sido indicado por el especialista.
- Evitar zapatos con punta estrecha y tacón alto.

SI LOS PIES APARECEN DOLORS frecuentes, MOLESTIAS, CANSANCIO EXCESIVO Y / O CALLOSIDADES, DEBE CONSULTAR AL ESPECIALISTA EN ORTOPEdia.

