



Programa de difusió d'hàbits
saludables

Un bon calçat és la primera prevenció per al mal de peus



**Carles Toboso, podòleg a la
Fundació Hospital de
l'Esperit Sant**

Sumari

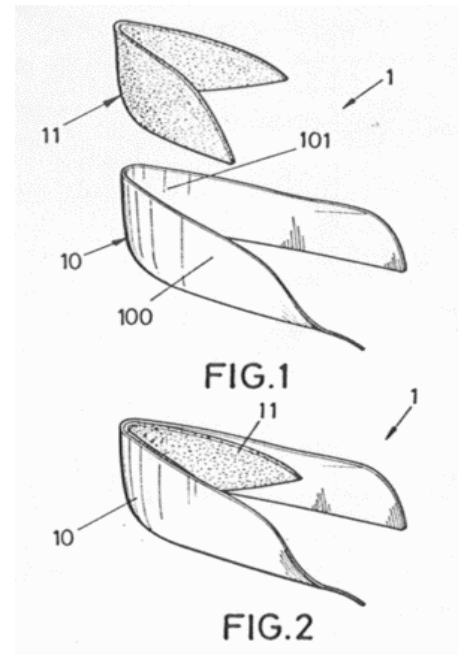
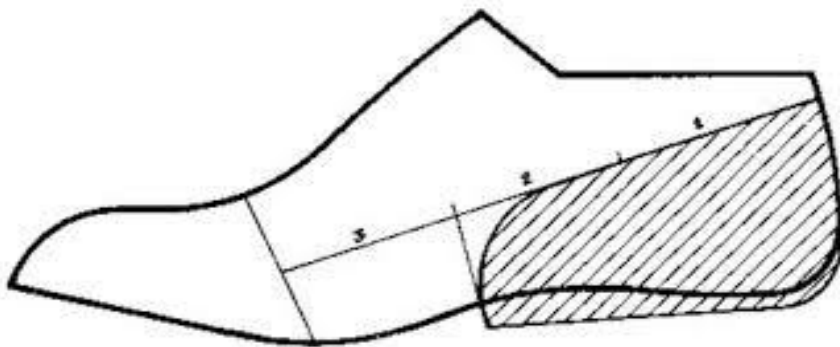
- Parts del calçat.
- Recomanacions per escollir un bon calçat.
- Patologies relacionades amb calçats inadequats.
- Calçat inestable.



Parts del calçat

Contrafort

És la zona posterior del calçat que recull el calcàni i l'estabilitza per que el peu no tingui excessius moviment laterals. És necessari que tingui certa rigidesa, no pot ser tou.



Parts del calçat

Taló

És la zona posterior del calçat que té contacte amb el terra. Pot estar fet de diferent materials encara que la goma es la més utilitzada.



Parts del calçat

Arc enfranc

És la part que suporta la zona mitja de la planta.

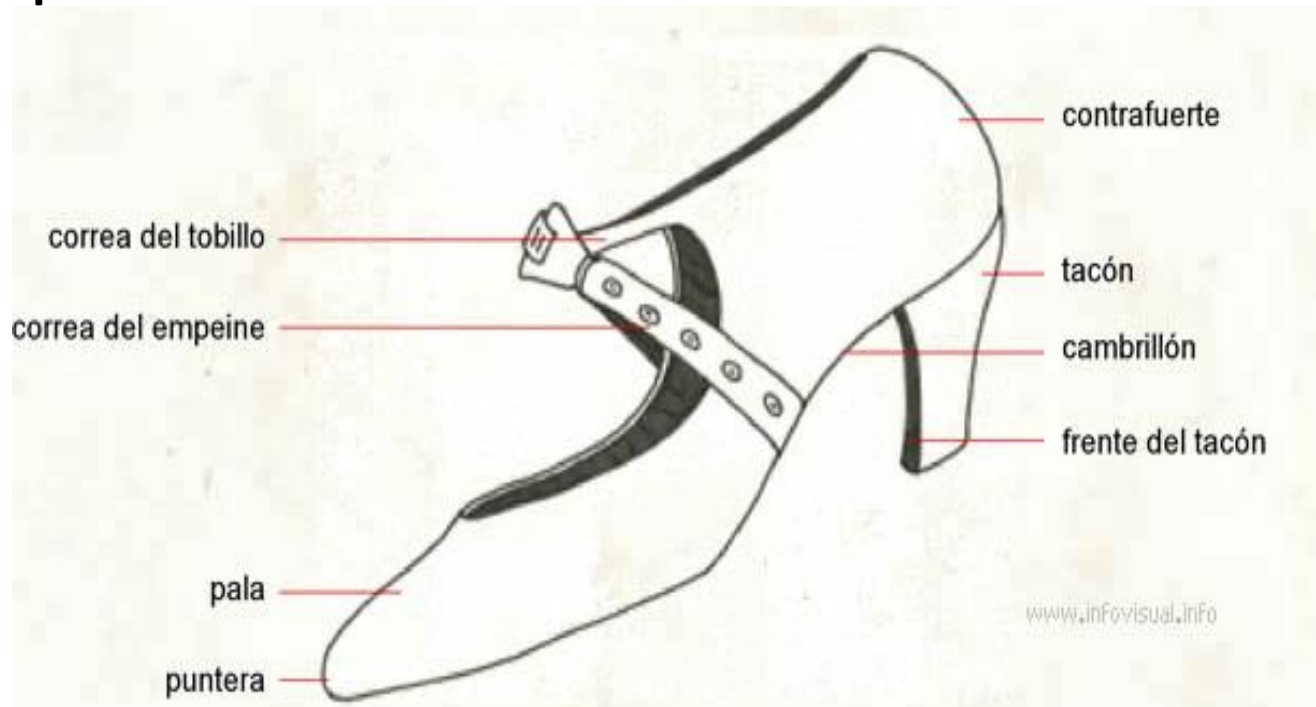
Arc intern + Arc extern



Parts del calçat

Pala

Marca l'amplada i l'alçada de la zona anterior del peu, on s'hi allotjen els dits, com més gran sigui mes espai tindran.



Parts del calçat

Quebrant de puntera

Marca la separació des de el terra fins la punta de la sabata, és un element propulsiu, com més elevat sigui més fàcil serà realitzar la passa. Fa un **efecte balanci.**



Parts del calçat

Sola

Zona que abarca tota la longitud del calçat aïllant i protegint el peu del terra.




Recomanacions per escollir un bon calçat

- El calçat ha d'adaptar-se a la forma anatòmica del peu i no a l'inrevés.
- S'ha de procurar que pesi poc.
- El material ideal és el cuir (sintètics).
- És important que permeti la ventilació.
- Les costures no han de coincidir amb articulacions o prominències òsseas.
- El taló hauria de tenir entre 2 i 4 cm.



Recomanacions per escollir un bon calçat

- La sola ha de ser resistent però no massa rígida per a poder permetre un bona passa.
 - Els calçats amb cordons o amb algún tipus de subjecció s'adapten millor al peu.
 - Els cordons han de lligar-se de manera justa per evitar compressions excessives.
 - Les punteras dels calçats han de ser espaioses per no provocar friccions.
 - S'ha de tenir en compte que la longitud del peu no és uniforme.
 - El volum del peu varia amb l'exercici.
 - Ens hem de trobar còmodes des del primer moment amb el calçat no esperara que aquest es doni per poder portar-lo.
- 

Patologies relacionades amb calçats inadequats

Sobrecàrregues musculars

Les sabates deformades i no ajustades al peu poden provocar inestabilitats, que ens portaran a tensions músculo-lligamentoses.



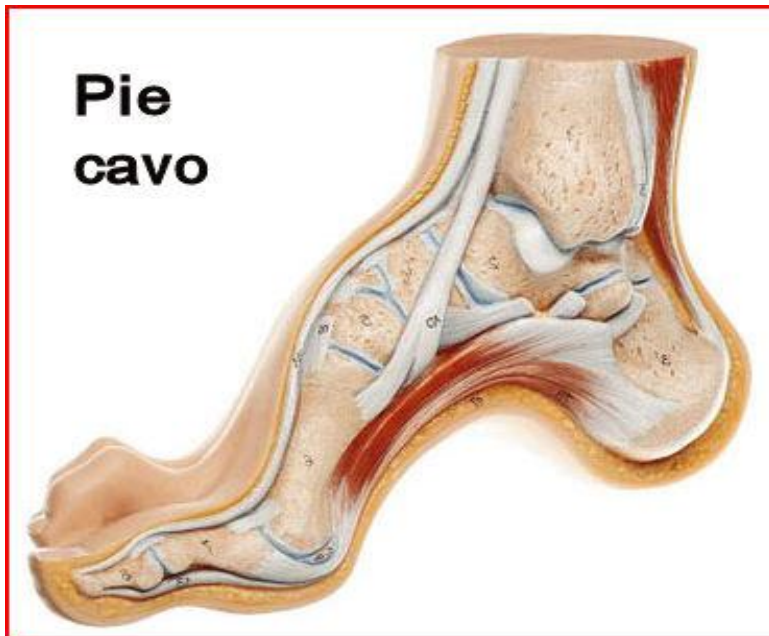
[dreamstime.com](https://www.dreamstime.com/)



Patologies relacionades amb calçats inadequats

Metatarsàlgia

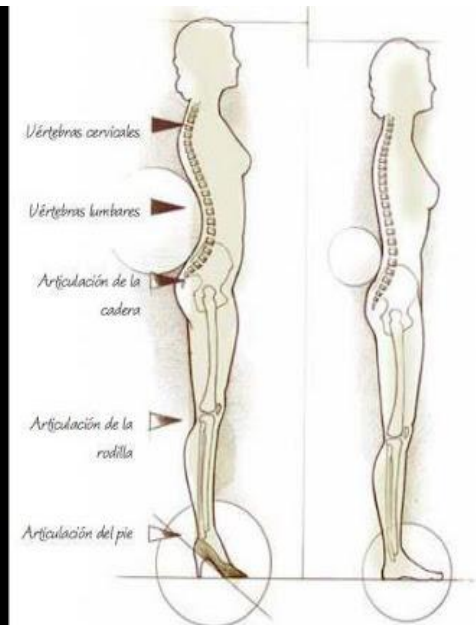
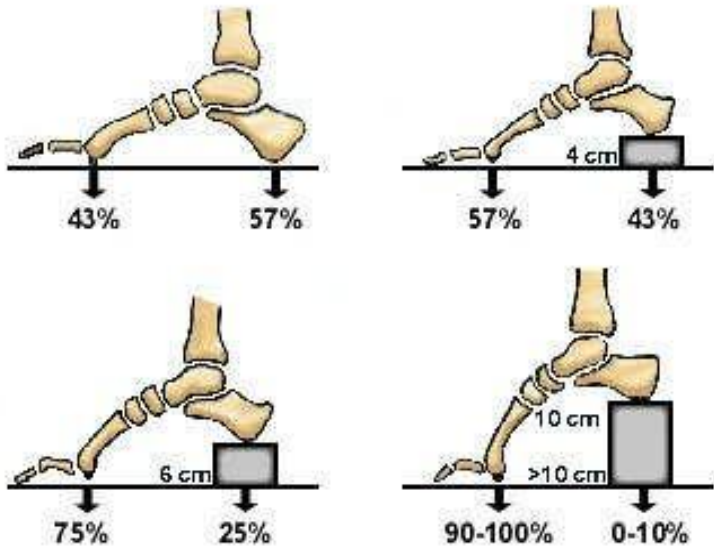
Dolor plantar zona anterior del peu.



Patologies relacionades amb calçats inadequats

Metatarsàlgia

És important no abusar dels talons, amb dos dits n'hi ha prou.



Patologies relacionades amb calçats inadequats

Dits en urpa i galindons

Cal vigilar la sabata que no recull el taló.



Patologies relacionades amb calçats inadequats

Dits en urpa i galindons

Cal vigilar amb el calçat de pala estreta, ja que afavorirà l'aparició d'ulls de poll al dors dels dits.



Patologies relacionades amb calçats inadequats

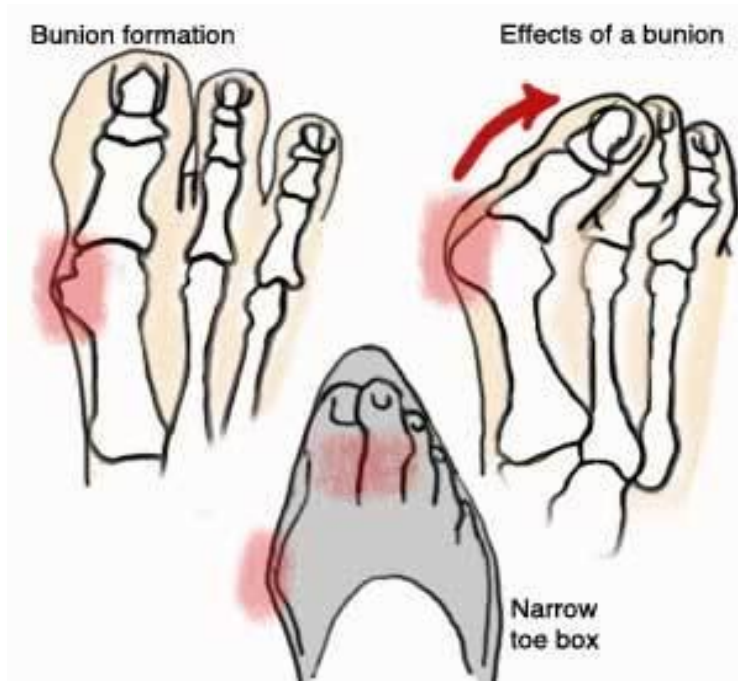
Dits en urpa i galindons



Patologies relacionades amb calçats inadequats

Dits en urpa i galindons

Cal vigilar les sabates de punta triangular.



Calçat inestable

Calçat MBT

- Afavoriment de la propulsió.
- No aptes per a gent amb poca estabilitat o que hagi de romandre molt temps aturat.
- Alleugereix les pressions metatarsals al reduir el temps de la fase propulsiva.



TORN DE PREGUNTES





GRÀCIES PER LA SEVA ATENCIÓ

Carles Toboso Gregori - Podoleg
col. 1.450

carlestoboso@hotmail.com
Tel. 679 67 22 21